

早报会客厅

近年来,我国颈动脉粥样硬化斑块检出率逐渐升高。不少人年纪轻轻就在体检中发现了颈动脉斑块。那么,一旦发现斑块,是静观其变还是要立即进行药物或手术治疗?很多人存在困惑,尤其是自行网上搜索后发现斑块脱落会导致脑梗等风险就更加害怕。

颈动脉被看作反映全身血管功能和健康与否的一个“窗口”,青岛心血管病医院神经内科主任助理姜绪涛在临床工作中明显感受到,目前公众对颈动脉斑块的关注度越来越高,有些市民或患者甚至会主动要求检查是否存在颈动脉斑块。那么什么是颈动脉斑块,它的形成到底有哪些危险因素,有没有明显症状?我们应该如何科学预防和治疗颈动脉斑块?

体检发现颈动脉斑块,别慌!

青岛心血管病医院神经内科专家支招 教你如何科学预防血管“水垢”

像“水垢”一样 斑块会让血管变窄

“颈动脉,顾名思义,就是位于颈部位置的动脉。在我们脖子两侧,用手就可以摸到它在‘跳动’,左右各有一支,从颈部上行至头部,分为颈内动脉和颈外动脉。”在青岛心血管病医院神经内科门诊,姜绪涛向记者介绍,颈动脉的功能是将血液由心脏输送到头、面、颈部,因此是大脑主要供血的血管之一,“说起颈动脉搏动,大家并不陌生,是急救时重要的判断依据。”颈动脉的解剖结构上有一处“Y”型的分叉,在此分叉处血流冲刷力量大,很容易造成动脉内膜的机械损伤,导致胆固醇从损伤处进入血管内膜,久而久之就形成了斑块。

姜绪涛指出,颈动脉斑块是一种胆固醇代谢异常性疾病,是血胆固醇代谢异常在颈动脉壁上的表现,是颈动脉壁内发生脂肪聚集,聚集的脂肪逐渐增多,同时合并有含钙类物质的沉积,导致颈动脉血管局部增厚、变硬,最终导致血管内产生了外观呈现黄色、内部像粥一样的斑块,这一过程在医学上又称作“动脉粥样硬化”。通俗地讲,颈动脉斑块就是血管壁上的“垃圾堆”。胆固醇、脂肪等物质沉积在血管壁上,日积月累,就形成了斑块。就像水管里的水垢一样,斑块会让血管变窄,影响血液流动。

调查结果显示,我国年龄40岁以上的人群中,颈动脉斑块的检出率超过40%;45岁以上的中老年人群中确诊为卒或短暂性脑缺血发作的病例,颈动脉斑块的检出率接近80%;60岁以上的人群中无斑块的几乎没有。大部分颈动脉斑块没有任何明显症状,很多人都是在常规体检的时候,通过颈部超声发现的。当颈动脉斑块达到一定程度时,会导致脱落、血管狭窄等情况,影响颈部血管血流,这时候可能会导致头晕、头昏、记忆力下降等表现。

拿到体检报告 先分析斑块类型

42岁的王先生最近体检,颈动脉超声检查显示有“颈动脉硬化斑块”,他非常担心斑块将血管堵住进而需要手术治疗,于是赶紧挂号前来咨询。“颈动脉斑块并不只是老年人的专利,45岁以下的成年人中也有不少中招的。”姜绪涛表示,发现颈动脉斑块甚至狭窄不要惊慌,面对不同情况,专家会因人而异、具体情况具体分析,从而给出不同解决方案。

王先生表示,自己近几年的工作压力都比较大,经常不健康饮食,久坐不运动,以及熬夜等,有三年的高血压史。“我从网上查到,当颈动脉斑块达到一定程度时,就会导致颈动脉狭窄,从而影响脑部供血,并诱发缺血性脑卒中。当斑块脱落后形成血栓,还会随血流到达大脑



名医 档案

姜绪涛

青岛心血管病医院神经内科主任助理,脑卒中中心急诊救治组副组长,脑血管病介入治疗组组长。目前主要从事缺血及出血性脑血管病的诊断及介入治疗和颅脑损伤、脑肿瘤的外科手术治疗。主要社会兼职:山东省脑血管病防治协会基层医院神经介入专业委员会副主任委员;山东省脑血管病防治协会基层医院脑卒中专业委员会常务委员;山东省医师协会神经内科介入医师分会委员;山东省医学会疼痛医学分会神经介入专业委员会委员;山东省卒中学会质量管理与促进分会委员;山东省卒中专科联盟委员;青岛市老年医学会神经介入专业委员会常务委员等。

导致栓塞。是真的吗?我的情况严重吗?”王先生担忧地问。

姜绪涛指出,斑块的大小、类型以及是否形成颈动脉狭窄等决定了其危险程度,是影响治疗方式的主要因素,因此要首先分析患者的具体情况。斑块分三种类型:软斑、硬斑、混合斑。软斑也叫“不稳定斑块”,危险系数较高,它就像刚刚落地的雪花,风吹过的时候,雪花就容易被吹走,飘到其他地方。硬斑也叫“稳定斑块”,危险系数相对较低,它就像雪花堆积后结成的冰块,和地面牢牢贴合,不容易被风吹散。还有一种是混合斑,即两者的混合体,危险系数也较高。

“对于绝大部分颈动脉狭窄都不需要手术治疗,当狭窄严重到一定程度影响大脑正常血液供应,才需要评估后决定是否手术。轻中度狭窄首选生活方式改进、药物等内科治疗。”针对王先生的检查情况,姜绪涛首先安抚道,但建议他要通过积极、规律的药物治疗,来控制动脉粥样硬化和预防颈动脉进一步狭窄。

早期发现和精准干预 能够实现逆转

“抗血小板治疗、降压治疗和专门的药物治疗是斑块防治的‘三大基石’。”姜绪涛介绍,所有颈动脉狭窄患者均应进行抗血小板治疗,目的是预防血栓形成;而像王先生这样的高血压患者,降压治疗和长期血压管理同样重要。“长期服用药物是抑制斑块增长的有效措施,间断用药的做法非常不可取。”他提醒道,但同样不可盲目和过量使用药物,务必在医生指导下使用。

在颈动脉斑块的管理中,逆转斑块是许多患者和医生的目标。这究竟能实现吗?姜绪涛表示,颈动脉斑块的逆转并非不可能,关键在于早期发现、精准干预和长期管理。对于斑块厚度小于2.5毫米且未钙化的患者,通过相应的药物治疗方案及坚持健康的生活方式,斑块逆转的成功率将显著提高。这一阶段的斑块相对不稳定,但尚未形成坚硬的钙化外壳,因此更容易通过综合干预措施

实现缩小甚至消退。

青岛心血管病医院神经内科已成为技术力量雄厚、医疗设备先进的医院重点学科,是青岛市各医院中最早成立的神经内科专科科室之一,形成了脑血管病专业组(脑血管病介入组)等多个各具特色的临床亚专业。目前对于严重的颈动脉狭窄患者常用的手术方法有两种:颈动脉内膜切除术和颈动脉支架成形术。

“其实不管是控制血压、血糖、血脂,以及服用药物还是手术治疗,都属于医疗干预。但对于任何动脉粥样硬化性疾病,比如颈动脉斑块、冠心病、脑梗死等疾病,最基础的治疗还是健康生活方式。”姜绪涛强调,不健康的生活方式会导致动脉粥样硬化加重,而健康的生活方式不但是控制颈动脉斑块和狭窄加重的基础,还是预防颈动脉斑块的最有效的方法。

相关链接

以健康生活方式科学预防

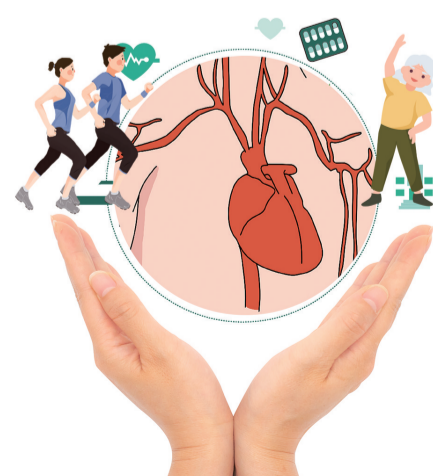
姜绪涛从合理膳食、身体锻炼、控制体重、戒烟和限酒等方面给出了具体建议。

1. 合理膳食:主要包括增加新鲜蔬菜、全谷物、粗杂粮等纤维摄入,减少饱和脂肪酸、食盐,控制胆固醇、碳水化合物以及避免反式脂肪摄入等,不喝或少喝含糖饮料。

2. 身体锻炼:成人可采用快走、慢跑、游泳、骑自行车等形式,每周应进行至少150分钟中等强度或75分钟高强度身体活动。老年人可选择太极拳、广场舞等形式活动。

3. 控制体重:肥胖及超重人群颈动脉斑块、心脑血管风险增加,应通过限制热量摄入、增加身体活动等方式控制体重。

4. 戒烟和限制饮酒,减少熬夜。研究显示,吸烟者的斑块患病率为36%,明显高于不吸烟者的28%。而大量饮酒不但可致脑血流量减少,还会损害肝脏影响脂质代谢。睡眠不足会增加炎症细胞,这是导致动脉粥样硬化的主要原因。



健康的生活方式是预防颈动脉斑块的最有效的方法。 资料图片