

查出颈动脉斑块不要怕，弄清楚性质是关键

打工人的生活

总是和“ban”息息相关

白天要上班

熬夜要长斑

年纪一上来

连血管里也要长斑！



微笑中透露着疲惫

虽然都是ban，斑斑不一样。

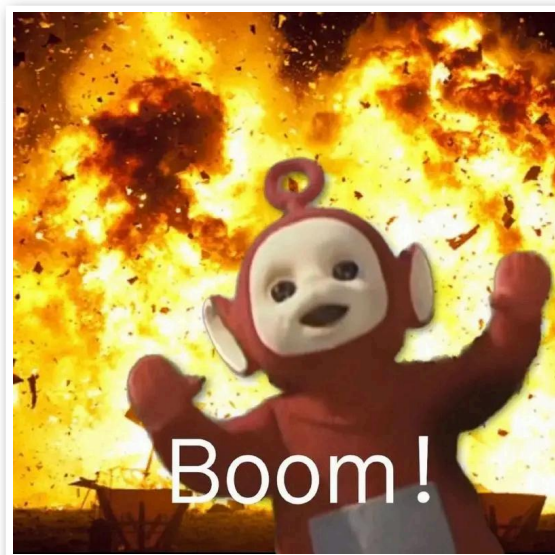
今天要说的斑，是血管里的斑，

学名叫动脉粥样硬化。

可以把血管想象成一根用了很久、生了水垢的水管。血液中的胆固醇、脂肪、钙等物质像“水垢”一样，沉积在动脉血管的内壁上，经过长期的积累和一系列复杂的炎症反应，最终形成黄色粥样斑块。这些斑块会使血管壁变厚、变硬，失去弹性，管腔变窄，从而影响血液的顺畅流动。



有的斑块是性格温和的“老实人”，在你的血管壁里躺平，几十年相安无事。有的斑块则是脾气火爆的“恐怖分子”。随时可能“揭竿而起”，引发心梗、脑梗，是名副其实的“定时炸弹”。



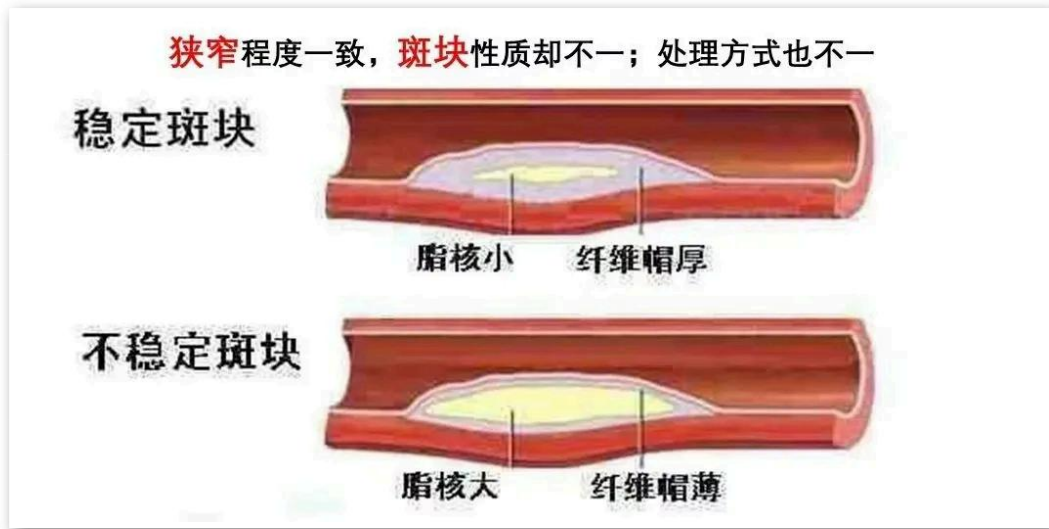
低危斑块：“钙化硬汉”——稳定型斑块

- 特点** 这种斑块里面含钙质比较多，质地硬，外壳厚，像个煮熟的、梆硬的“鸡蛋”。它紧紧地贴在血管壁上，性格沉稳，不容易破裂。
- 风险** 低。只要它不长得太大，严重堵塞血管，它就能和你和平共处几十年。它的存在，更多是提醒你：“兄弟，血管年纪有点大了，该注意养生了。”

高危斑块：“脂质软妹”——易损型斑块

- 特点** 这种斑块核心是大量的脂质（像浓稠的黄油或奶酪），外面只有一层薄薄的“纤维帽”，质地软，不稳定，是个“软妹子”。

风险 高！在血压波动、血流冲击等刺激下，这个“软妹子”的外皮非常容易破裂。一旦破裂，身体会误以为血管破了，立刻启动凝血机制，形成血栓，瞬间堵塞血管，引发急性心梗或脑梗。



有人讲，多运动爱运动，斑块也许会少。

但有研究成果显示，爱不爱运动，到了一定年龄斑块都得长。通常，人到40岁左右，颈动脉斑块开始明显；到60岁左右，颈动脉找不到一处斑块的人屈指可数。

好消息是，爱运动的人，血管里通常都是“老实人”型斑块。

所以，看清你血管里住的是“硬汉”还是“软妹”，至关重要！

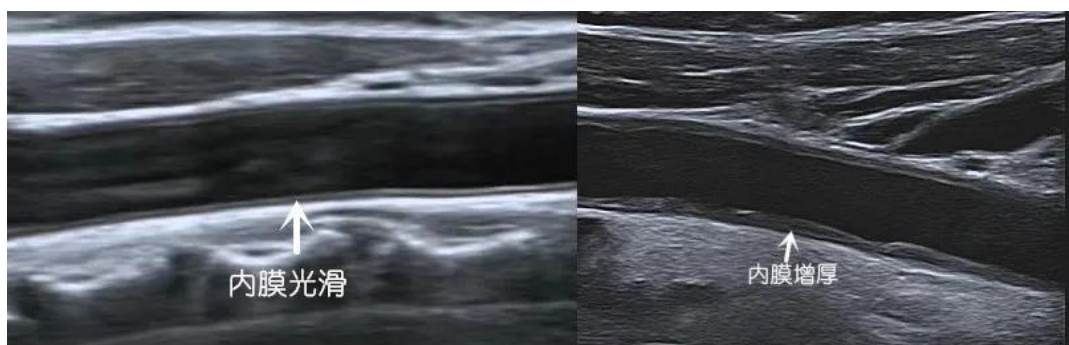
检查动脉斑块的方法有很多，各有优劣。临床最常用的就是**超声**。

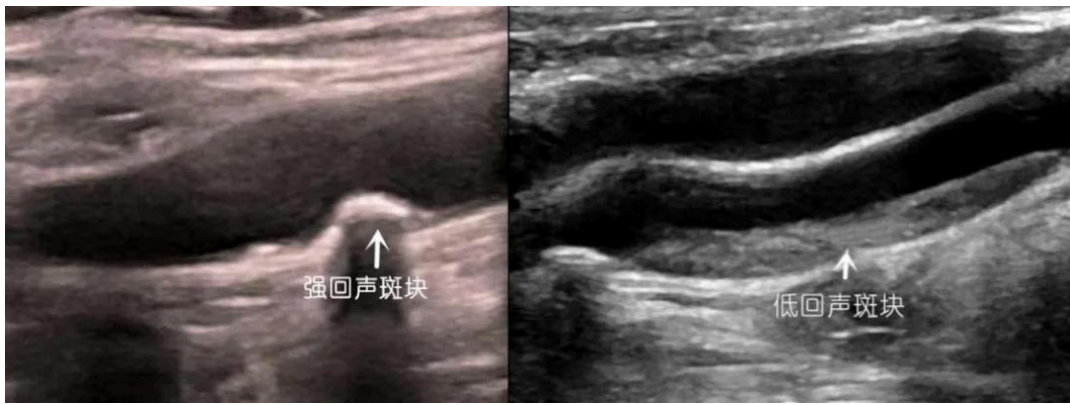
简单、无创又便宜

通过超声对全身血管代表——**颈动脉**进行检查，及时发现颈动脉斑块的分布、大小、性质及颈动脉狭窄的程度，尤其是能够通过观察斑块的声像学特征了解哪些斑块是危险斑块。

一次完整的颈动脉多普勒超声检查包含三个核心部分，共同协作来识别斑块：

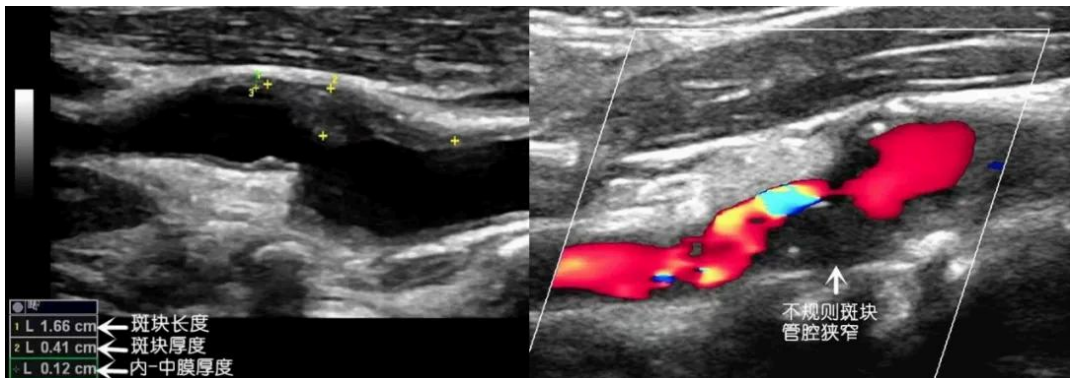
- 1 **观察血管的解剖结构，看血管壁是否光滑，有没有“长东西”，即斑块本身。尤其是可以通过斑块的回声特性，来判断斑块软硬。**





(强回声提示斑块较为稳定，低回声则相反)

2 观察血管腔内的血流情况，评估斑块是否造成血管狭窄



3 观察分析血流速度的变化，评估血管狭窄的严重程度。

常规超声检查的基础上，通过静脉注射超声造影剂，看到斑块内新生血管情况，进一步评估斑块风险。

发现颈动脉斑块后专科医生会评估斑块情况采取不同的治疗方法。如果是稳定斑块并且血管狭窄程度不严重，定期复查即可。

稳定型斑块狭窄程度在50%以下，平均1~2年复查一次，狭窄程度在50%~69%的，半年至一年复查一次，狭窄程度在70%以上的，3至6个月复查一次，同时需要积极治疗；如果是易损斑块，则需要在专科医生的指导下积极治疗。

成熟血管斑块虽然完全消失的可能性很低，但可通过治疗，稳定斑块、减少炎症、降低破裂风险。

控“斑”要点

控制“坏胆固醇”

胆固醇是形成斑块的主要“原料”。少吃高脂、高糖、高盐的饮食；烹调方式多用蒸煮、凉拌，少油炸；不喝各类甜饮料、奶茶、酒类等。

每天吃够一斤蔬菜半斤水果，多吃粗粮。全谷物、燕麦、豆类中富含可溶性膳食纤维，有助减少血液所吸收的胆固醇数量。



稳定血压

血压如果不稳定，或者水平过高，血流会反复冲击血管内壁，内壁上的斑块受到牵连，脱落的风险自然大大增加。

坚持运动

久坐会降低血流速度，有助血管中的脂质沉积。而运动是预防心血管事件的有效措施，选择适合自己的运动，规律、适量、循序渐进地进行。

一般以中等强度的有氧运动为宜，每次约30~50分钟，每周3~5次即可。

戒烟限酒

烟酒是血管的克星，吸烟是缺血事件、动脉硬化和冠状动脉钙化的危险因素。生活中要尽量做到不吸烟、远离二手烟。

定期监测

每年至少一次体检，定期监测血压、血糖、血脂等指标的变化。同时，建议以下几类人定期做颈动脉超声检查：

高血压、高血脂、冠心病、脑卒中、糖尿病患者；

吸烟、超重、肥胖的人群；

生活不规律、经常熬夜、久坐不动的人；

年龄在40岁以上的人。

合理使用药物

如果生活方式干预无效，可在医生指导下进行药物治疗。治疗药物中最主要的是他汀类，可抑制胆固醇合成，防止斑块增长。当胆固醇降到一定程度时，部分患者的斑块可缩小。

本期撰稿：陈梦圆

专业指导：超声科主任 张秉宜 主治医生 王刚