

专家讲堂

发现颈动脉斑块该怎么办

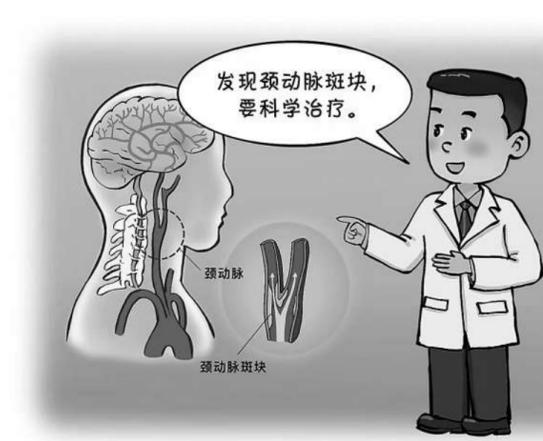
曹向宇

【专家档案】曹向宇，医学博士，副教授，硕士研究生导师，解放军总医院第一医学中心神经内科医学部神经介入科副主任。从事神经介入工作20多年，擅长颈动脉狭窄、颅内动脉狭窄、颅内动脉瘤、脑血管系统疾病、脑静脉畸形、脊髓血管畸形、血管性耳鸣等疾病的诊治。

近期，不少单位展开一年一度的体检工作。40岁以上的战友体检时，一般需要进行颈动脉超声检查。不少战友拿到体检报告后，发现超声报告上有颈动脉斑块的诊断，十分担心，不知道该怎么办。在此，笔者对颈动脉斑块相关问题进行解答，希望能对大家有所帮助。

颈动脉斑块是什么？血液常年在血管里不断流动，血液里的脂质成分就会缓慢沉积在血管壁上，逐渐形成斑块。斑块的发展可以分为四个时期：①脂纹期。这一时期，血管壁上可以看到脂质的纹路。②纤维斑块期。这一时期，斑块内的脂质成分较少，以纤维样物质为主。③粥样斑块期。这一时期，斑块内已经有了较多的脂质物质，呈灰黄色。由于粥样斑块表面覆盖了一层纤维样物质作为保护，因此不会对脑血管造成影响。④斑块继发病变期。这一时期，斑块表面的纤维样物质破损，暴露出的脂质物质可能诱发血栓形成。斑块本身也可能脱落，造成远端血管阻塞，甚至导致脑梗塞。

如果体检时发现颈动脉斑块，不用特别担心。现代医学研究表明，斑块与每个人是终生相伴的。人体在婴儿时期，血管内壁上就会形成微小脂纹。体检中发现的颈动脉斑块，大多



姜晨绘

在比较安全的纤维斑块期，只有极少数在粥样斑块期和斑块继发病变期。研究发现，接受超声检查的40岁以上人群中，颈动脉斑块的发生率为60%~75%。随着年龄增长，颈动脉斑块的发生率也会增加。由此可见，颈动脉斑块是在衰老过程中的一种表现。

颈动脉斑块会导致脑梗塞吗？有的人发现自己有颈动脉斑块后，担心会导致脑梗塞。虽然颈动脉斑块与脑梗塞有明显的相关性，但绝大多数颈动脉斑块是安全的，只有极少数的高风险颈动脉斑块，可引起脑梗塞，而且是在两种较为特殊的情况下。一是颈动脉斑块持续生长，致使颈动脉出现严重狭窄，引起颈动脉供血的脑组织灌注不足。医生可根据颈动脉超声报

告中的颈动脉斑块厚度和颈动脉流速，判断检查者是否存在颈动脉狭窄的情况。颈内动脉的平均直径为5~6毫米，斑块厚度只要小于3毫米，就不会对脑组织供血造成明显影响。颈动脉狭窄会导致流速增快。正常的颈动脉流速是80~100厘米/秒。如果流速超过200厘米/秒，说明颈动脉出现狭窄，需要及时治疗。二是随着颈动脉斑块的生长，斑块表面起保护作用的纤维样物质出现破损，致使斑块内的脂质物质和血液接触。一方面脂质物质会诱发血栓形成，另一方面脂质物质本身也会脱落，造成远端脑血管的阻塞。因此，只要颈动脉超声没有发现血流速度增快，也不存在纤维样物质破损，颈动脉斑块就是稳定安全的。

发现颈动脉斑块是否需要吃药治疗？医学研究发现，引起颈动脉斑块的危险因素主要包括高血脂、高血压、高血糖、吸烟及饮酒等。这些因素会导致血管内皮损伤，使脂质物质更容易沉积在血管壁上。因此，发现颈动脉斑块后，应遵医嘱将血压、血糖、血脂等指标控制在正常范围，戒除吸烟、饮酒等不良习惯。

有的人认为，斑块的主要成分是脂质物质，发现颈动脉斑块后应及时应用降血脂药物，防止斑块体积增大。需要注意的是，降脂药会带来一些副作用。因此，发现斑块后是否应用降脂药，应根据具体情况决定。目前，国内外较为统一的意见是，如果颈动脉狭窄程度小于50%，血脂在正常范围内，可以不吃降脂药，血脂异常需要吃降脂药。如果颈动脉狭窄程度大于50%，无论血脂是否正常，都要吃降脂药。因此，如果体检中发现低风险颈动脉斑块，且没有高血脂症，可以先通过饮食控制脂质物质摄入，减慢颈动脉斑块发展，不必吃降脂药。

如何复查颈动脉斑块？发现颈动脉斑块后，应该控制好血压、血糖、血脂等指标，消除斑块继续生长的危险因素。同时，定期监测斑块的大小和稳定程度。研究表明，颈动脉斑块每年的增长厚度不会大于1毫米。建议每年复查1次颈动脉斑块，不需要短时间内反复进行颈动脉超声检查。

总之，颈动脉斑块其实是反映人体动脉硬化程度的窗口。我们需要关注颈动脉斑块的变化，但不用恐惧斑块的出现。正如年龄的增长会在脸上留下皱纹一样，颈动脉斑块也只是岁月留在血管上的痕迹。当评估颈动脉斑块为稳定斑块后，我们可以和颈动脉斑块和平共处。

健康话题

春季沙尘多发 做好健康防护

罗许 赵肖剑

春季是沙尘天气的高发期。沙尘天气下，污染物可通过眼、鼻、喉等黏膜组织及皮肤，对人体产生不同程度的刺激，从而引起眼部疾病、呼吸道疾病和皮肤问题。因此，沙尘天气下，做好健康防护十分重要。

刮大风时，沙尘中的污染物可进入眼睛的结膜组织，较容易引发眼部疾病。

如果沙尘天气下，从户外回到室内后，出现眼内磨痛、流泪、眼球发红等症状，沙尘很可能已经进入眼睛。若沙尘异物进入眼内，应闭眼休息，避免眼球频繁转动，然后尽快用抗生素或人工泪液眼药水冲洗眼睛。经以上处理后，应及时到附近医院就诊。沙尘入眼后，不要用手揉搓眼睛，防止造成眼部感染。

沙尘天气下，如何保护眼健康？建议大家注意以下几点：外出时佩戴防护眼镜，避免异物直接冲击眼睛；多眨眼睛，分泌泪液，冲刷附着在眼球表面的粉尘和颗粒物；尽量少戴隐形眼镜；有眼外伤或近期做过眼部手术的人，在沙尘天气时要减少外出，避免增加伤口感染的风险；若出现严重流泪、眼睛有脓性分泌物、畏光、视力下降等情况，且通过闭目养神无法缓解，应及时就医，并遵医嘱进行治疗。

沙尘天气下，大气中颗粒物浓度增加，可通过呼吸道进入人体。由于沙尘中混杂着大量细菌、病毒以及其他对身体有害的物质，进入人体后可能会引发呼吸系统疾病。若是进入到上呼吸道，可能会引发咽喉炎，出现咽干症状。若进入下呼吸道，可能会引发支气管炎、肺炎等疾病，出现咳嗽、咳痰等情况。

建议大家在沙尘天气时尽量减少外出，尤其是老年人、儿童及抵抗力较弱和患有慢性呼吸道疾病的人群。如必须外出，应佩戴口罩，以减少风沙对呼吸道的刺激。外出归来后应立即洗手、洗脸，用清水漱口，清理鼻腔，并及时更换衣物，保持身体洁净舒适。此外，还要多喝水、多吃富含维生素的蔬果，以保持呼吸道通畅及湿润。在家时要及时关闭好门窗，防止沙尘进入室内。同时，可用湿墩布拖地，湿抹布擦拭等清理灰尘的方法，保持室内清洁干净。

沙尘颗粒会对皮肤产生刺激，使皮肤出现干燥、瘙痒等症状。细小的灰尘还会附着在皮肤表面，甚至堵塞毛孔，带来皮肤健康隐患。而且，春季空气中花

粉、灰尘、柳絮、尘螨等过敏原增多，随大风飘扬后，更容易引发皮肤过敏。

为减轻沙尘天气对皮肤健康的影响，建议大家在沙尘天外出时佩戴口罩、帽子、面罩等防尘用具，避免沙尘和空气中的过敏原损伤皮肤。同时，注意保湿。若皮肤长时间暴露在沙尘天气下，皮肤表层的水分极易流失，容易出现干燥、起皮和缺水的情况，皮肤的抵抗力也会减弱。建议大家做好皮肤的补水、保湿工作，清洁皮肤后可涂抹含有保湿成分的护肤品。注意不要过度清洁皮肤，防止损伤皮肤屏障。

沙尘天气可能会诱发或加重多种疾病。因此，当收到沙尘天气预报时，应做好相应的防护准备，采取有效的防护措施，预防疾病发生。

健康小贴士

手抖≠帕金森病

张靖 赵兴雷

今年4月11日是第28个“世界帕金森病日”。帕金森病是一种神经系统退行性疾病，好发于中老年人。一些人认为，老年人出现手抖症状就是得了帕金森病。其实，手抖不一定是帕金森病。解放军总医院第一医学中心神经外科医学部主任张剑宁介绍，引起手抖的原因有很多，情绪激动、有家族性震颤史、服用某种特殊药物后，都可能引发手抖症状。

帕金森病的抖有其独有的特征，主要表现为静止性震颤，即肢体在不活动时出现每秒4~6次的震颤。静止性震颤不是帕金森病的唯一特征。帕金森病还包括运动症状和非运动症状。其中，运动症状包括肢体行动缓慢、僵硬、震颤、平衡及步态障碍等；非运动症状包括感觉症状(疼痛)、睡眠障碍(失眠、早醒、白天睡眠增多等)、精神症状(幻觉、焦虑、抑郁等)、自主神经障碍(直立性低血压等)。

如何判断是否患上了帕金森病？帕金森病的典型临床表现为静止性震颤、行动迟缓、肌强直、姿势步态障碍等。如果日常活动时，出现动作速度减慢、幅度减少、动作中断、不能持续，并在此基础上伴有静止性震颤、肌肉僵直，就可诊断为帕金森综合征。

目前，帕金森病仍然是一种不可治愈性疾病，但已有许多治疗方法可缓解患者的临床症状和提高患者的生活质量。帕金森病的治疗需要全程、全面的管理，一般在早期进行药物治疗，中晚期进行手术治疗，康复治疗和心理治疗应伴随终生。

为有效预防帕金森病发生，建议大家在日常生活中尽量规律作息，及时减轻压力，远离杀虫剂、除草剂、装修污染、有毒气体等。如果家里有帕金森病患者，注意观察有无“慢、僵、抖”的症状。一旦发现患者手脚不如原来灵活了，要尽快到正规医院就诊，避免病情加重。



近日，新疆军区某部组织官兵开展战伤救护演练，提升卫勤保障能力。图为卫生救护组紧急抢救“伤员”。

段洁祺

谷雨时节防“春困”

吴昊 本报特约记者 王均波

节气与健康

谷雨是春季最后一个节气。谷雨时节，气温回升加快，雨水明显增多，人体的毛孔、汗腺、血管开始舒张，皮肤血液循环加快，供给大脑的血液相对减少，容易使人出现精神不振、倦怠乏力、头昏欲睡等“春困”症状。如何摆脱“春困”？笔者总结了以下几点建议分享给大家。

早睡早起助睡眠。春季是阳气生发的季节，如果人体阳气不足，加上谷雨时节空气湿度加大，就容易出现乏力、困倦等“春困”症状。良好的睡眠是促进人体阳气生发的前提。建议大家谷雨时节早睡早起，呼吸新鲜空气，以舒展阳气，消除疲劳。同时，保持良好的睡眠环境，增加室内通风，防止室内湿气过重，有助于提高睡眠质量。

理气开郁畅情志。春季不仅身体容易犯困，精神也容易“犯困”。有的人在春季容易出现心情低落、郁闷等不良情绪。在中医看来，春季情绪抑郁与肝气不舒、郁结不畅有关。肝郁会导致气血瘀滞，引起周身气血运行紊乱，进而使人出现唉声叹气、倦怠懒动等“春困”症状。缓解春困就要做到肝气畅达。大家在春季应注意以下几点：多宽心。及时调节不良情绪，适当提醒自己不要动怒，还可以欣赏积极向上的诗词、歌曲、戏剧等，以疏肝理气、调养情志。饮药茶。春季可适当饮用茉莉花茶，可达到理气开郁的功效。按穴位。按压太冲穴(位于足背第一、二跖骨连接部位)可起到疏通肝气、镇静安神的作用。建议每次按压4~5分钟，以按压处有酸胀感为度。肝经从两肋经过，推两肋可起到疏肝解郁的作用。具体做法：用手掌根部从腋下开始往下推，直至小腹两侧，重复推3分钟左右。

积极运动消疲劳。运动可以促进阳气生发。阳气充足，可使人精力充沛，提高工作效率。建议大家在运动时注意运动强度，避免因剧烈运动导致大汗淋漓，阳气耗损。平时可常做八段锦。八段锦简单易学，其旋转伸展、缓慢平稳的动作可增强人体柔韧性，有助于促进血液循环，消除疲劳感。

调整膳食健脾胃。谷雨节气后，空气中的湿度逐渐加大，湿邪容易侵入人体，导致脾的功能受阻，进而使人出现胃口不佳、身体困乏、头昏头沉等症状。湿气通于脾，脾运则湿祛。因此，祛湿应从健脾入手。阴陵泉穴(膝下胫骨内侧的凹陷处)是脾经的穴位，也是祛湿要穴，经常按揉可起到健脾祛湿、通经活络的作用。建议每日早晚各按摩1次，每次60下左右，以穴位处略有酸胀感为宜。除按揉穴位外，还可以多吃小米、白扁豆、赤豆、薏仁、山药、荷叶、冬瓜、陈皮等健脾祛湿的食物。

为兵服务资讯

留下一支不走的心理服务队

李慕岩 孟凡伟

一起制作心理活动辅助器材、共同组织心理团辅活动、现场点评心理访谈开展成效……近日，陆军某特勤疗养中心心理服务队走进基层部队，面对面为基层心理骨干“传经送宝”。

“心理工作不仅关系到官兵个人的训练生活状态，还会直接影响部队战斗力。”该中心领导说，近年来，为更好服务一线部队和基层官兵，他们专门遴选专家组建心理服务队，定期上高山、下海岛，走进演训一线，为官兵提供细致入微的心理服务。然而，心理服务队下基层的次数有限，基层心理骨干相对缺乏系统培训经验，难以满足部队心理服务保障需求。

授人以鱼，更要授人以渔。为提高基层心理骨干整体建设水平，更好地守护官兵心理健康，该中心组织基层心理骨干开展培训，通过理论授课、

实践帮带等方式，跟踪培养了一批基层心理骨干人才。

为进一步提高心理培训质效，他们建立官兵心理健康状况档案，梳理心理服务典型案例，作为培训授课的重要教材；利用下基层开展心理服务的时机，对基层心理骨干进行手把手帮带，以提高基层心理骨干的心理服务能力。

“从直接服务官兵心理健康到加强部队心理骨干培训，再到面对面帮带心理骨干，这种工作重心的转变，可以给部队留下一支不走的心理服务队。”该中心心理科主任吴张鹏介绍，去年以来，他们先后走进多个基层部队，对基层心理骨干开展系统性培训，有效提升了部队的心理服务水平。

下图：该中心心理服务队成员组织基层心理骨干进行心理行为训练。

郑楚仪摄

