



颈动脉斑块：引发脑卒中的“隐形杀手”

本报记者 鞠圣娇

按摩脖子却导致口齿不清、一侧肢体无力，最后被确诊为脑卒中，这听起来匪夷所思，却是真实发生的事情。以此为关键词在网络上进行搜索，发现不止一个人遭遇过这种事情。

为什么会这样？“这可能是因为患者的颈动脉本身存在斑块，按摩颈部，导致颈动脉斑块脱落或破裂，脱落的斑块进入大脑，造成脑血管阻塞引发脑梗死。”聊城市人民医院脑科医院血管神经外科主任、主任医师郝继恒介绍，我国近1/3的成年人存在颈动脉斑块，而且随着年龄增长，颈动脉斑块的患病率逐渐增高。根据研究，颈动脉斑块与脑梗死密切相关，约25%—30%的脑梗死是由颈动脉斑块引起的。而颈动脉斑块就像“隐形杀手”，一开始并没有症状，有些脑梗死患者直到发病，都没有进行过相应检查。



郝继恒(中)。受访者供图

颈动脉斑块，不能与脑梗死画等号

颈动脉斑块是颈动脉粥样硬化的表现，涉及颈动脉、椎动脉两个给大脑供血的动脉血管。颈动脉在脖子上有个Y字型分叉，当血液流经此处，就会产生较大的冲击力，时间一长就容易损伤血管内皮，胆固醇会从损伤处进入血管形成斑块。若血液黏稠、有脂质，流经相对狭窄的颈动脉时，血流就会放缓，当同时含有钙类物质沉积时，就会形成斑块。

“如果把血管比喻为水管，斑块就像是附着在水管上的‘水锈’，虽然体积很小，一旦产生却很难消失。”郝继恒说，早期，较小的斑块一般不会影响脑部供血。斑块达到一定程度，就会导致血管狭窄，随着狭窄程度的加重，大脑供血受损，会出现头晕、间断的肢体麻木等症状，表现为短暂性脑缺血发作。而且，斑块可能在某些条件下发生破裂、脱落，随着血液循环流动，流经狭窄血管时，就可能造成堵塞，进入脑部就会导致脑梗死的发生。

颈动脉有了斑块，就一定会发生脑梗死吗？郝继恒表示，颈动脉斑块与脑梗死不能画等号。根据颈动脉斑块的表面纤维帽和内部脂质核心的区别，斑块可分为稳定斑块和不稳定斑块。稳定斑块的纤维帽较厚、脂质核心较小，不容易破碎，虽然会导致一定程度的血管狭窄，但不容易引起症状。而不稳定斑块随时有血栓脱落的风险，容易诱发脑梗死，需要积极治疗。然而，不稳定斑块、稳定斑块也是相对的，在血压升高、情绪激动、颈部按摩时，稳定斑块也有脱落风险。

超过40岁，建议筛查颈动脉斑块

如何区分斑块的性质呢？颈动脉超声就是一个不错的选择，它无创、无辐射，费用较低、敏感性高。通过超声，影像医师可以初步了解患者是否有颈动脉斑块、颈动脉狭窄及其狭窄程度、确定狭窄斑块的成分及表面是否有溃疡、是否有斑块内出血等，识别斑块的稳定性。对于有动脉硬化危险因素及怀疑患有颈动脉狭窄者，可以作为首选的检查手段。而且，颈动脉超声检查已被很多体检中心纳入体检套餐，这也是很多人认识颈动脉斑块的第一步。

“颈动脉斑块不会无缘无故形成。”郝继恒提醒市民，很多因素可以促使颈动脉斑块形成。年龄、性别和遗传等因素属于不可控因素，高血压病、糖尿病、血脂异常、同型半胱氨酸升高、抽烟、酗酒、肥胖、缺乏锻炼等因素都是可以控制的。

因此，郝继恒建议市民，年龄40岁以上，有高血压、糖尿病、动脉硬化者；常有头晕不适者；有短暂性脑缺血症状或以往有短暂性脑缺血病史者，

每年都应做一次颈动脉检查。如果市民出现短时间头晕、一侧搏动性头痛，或者突然晕厥后又恢复，一过性眼前发黑等症状，都建议进行颈动脉超声筛查。

另外，颈动脉数字减影血管造影(DSA)、颈动脉CT血管成像(CTA)以及磁共振血管成像(MRA)，都可以更直观地了解颈动脉狭窄程度、部位以及血流情况，为手术治疗提供准确的信息，但费用相对较高，一般适合于超声发现有颈动脉狭窄并考虑行手术治疗的患者，需要医生根据病人的具体情况来选择。

治疗斑块，还需对症下“药”

颈动脉斑块会造成颈动脉狭窄，进而影响大脑供血，要想让血流畅通，就得对斑块进行治疗。

“临床上，我们结合颈动脉狭窄程度来确定治疗方式，治疗目的是改善脑供血，预防短暂性脑缺血发作和脑梗死的发生。”郝继恒介绍，治疗方式包括内科治疗、外科手术治疗和介入治疗。

如果颈动脉狭窄程度小于50%时，可以用药物治疗；若狭窄程度为50%至70%，临床无症状时可以密切观察和药物治疗，有症状时应当考虑颈动脉支架或外科手术治疗；若狭窄程度大于70%时，血流动力学会明显地受到影响，发生脑卒中的概率明显增加，应当采用颈动脉支架或外科手术治疗。

治疗颈动脉狭窄的手术为颈动脉内膜剥脱术，是通过外科手术将堵塞在颈动脉管腔内的斑块取出，使颈动脉重新开放、血管壁重新变光滑，降低栓子形成的可能，这也是业界公认治疗颈动脉狭窄的“金标准”。市人民医院脑科医院自2008年开始开展颈动脉内膜剥脱术，帮助数以万计的患者降低了脑梗死的发生率，也参与制定行业标准。颈动脉支架成形术是一种微创介入治疗方式，简单来说就是用一个支架将增生的斑块挤扁、撑开原有的狭窄处。这两种手术各有利弊。

郝继恒提醒市民，猛回头、猛然转身、用力转动颈部骨骼都很容易导致斑块滑落，因此生活中要轻柔地“使用”脖子。而且，颈动脉斑块会随着年龄的增长变得明显，但良好的生活习惯可以避免其成为“不定时炸弹”，生活中一定要戒烟、戒酒，坚持低盐低脂低糖饮食，控制体重，适当运动，规律作息，保持好的心态。如果发现了颈动脉斑块，需要控制血压、血糖，遵医嘱服药，避免斑块继续发展。

延伸阅读

卒中年轻化 不良习惯是诱因

本报记者 鞠圣娇

“春节期间，我们收治的几名脑梗死患者还不到50岁。据我平时的观察，有的患者39岁就出现颈动脉狭窄了。”1月30日，聊城市人民医院脑科医院血管神经外科主任、主任医师郝继恒表示，脑卒中，年轻患者发病率逐年提升。

脑卒中，包括出血性脑卒中和缺血性脑卒中，缺血性脑卒中即脑梗死，是由于大脑血管阻塞致使局限性脑组织缺血性坏死或软化，导致患者一侧肢体偏瘫、乏力、言语不清或其他症状。脑梗死一旦发病，越早接受溶栓或取栓治疗，预后相对越好。

为什么脑卒中会出现年轻化趋势？郝继恒说，这跟现代人的生活方式及自身遗传因素有关。过度劳累、经常熬夜、吸烟酗酒、缺乏运动等不良生活习惯，致使很多年轻人出现了高血压、高血糖、高血脂的“三高”情况，如果存在心脑血管病家族史、肥胖症等遗传因素，脑卒中发病率就提升了。此外，很多年轻人认为自己正值壮年，对心脑血管疾病及其危险因素认识不足，即便是体检查出危险因素仍不当回事，不按时服用药物控制血压、血糖。“我们在门诊上也曾碰到过查出颈动脉狭窄的患者，没有遵医嘱服药，生活上随心所欲，最后血管狭窄程度日益加重，还未来得及手术，就出现了颈动脉闭塞，导致偏瘫昏迷等严重后果。”说起这些本可以避免卒中的患者，郝继恒十分惋惜。

郝继恒提醒市民，良好生活习惯是健康的保证，建议市民平时戒烟限酒、避免情绪激动，加强体育锻炼，养成良好饮食习惯，多吃新鲜蔬菜水果，减少高脂肪、高胆固醇、高糖饮食，少吃油炸、炭烤食物，少吃盐。如果已出现“三高”等症状，一定要规律服药；如有高危因素，体检时也可增加针对心血管、脑血管的检查。

扫描二维码观看视频

