

## 专家释疑

## 发现颈动脉斑块怎么办

颈动脉斑块在中老年群体中比较常见,很多人在体检后发现颈动脉斑块会很紧张,害怕斑块把血管堵了,引发脑梗。那么,发现颈动脉斑块要不要干预呢?

颈动脉就是位于颈部位置的动脉。在脖子的侧面,左右各有一支颈动脉的主干(颈总动脉),再继续从颈部上行至头部,分为颈内动脉和颈外动脉。

颈动脉将血液由心脏输送到头、面、颈部,是大脑主要供血的血管之一。它的主要功能是为大脑提供新鲜的血液和氧气,维持大脑正常运转。颈动脉斑块是指发生在颈动脉的粥样硬化,好发于颈总动脉分叉处和颈内动脉起始段,多见于中老年人。

人在年轻的时候,动脉血

管弹性非常好,随着年龄增长,加之伴有高血压、糖尿病、高血脂等疾病和抽烟等不良生活习惯时,通常首先从动脉内膜开始出现病变,随后动脉中层蜕变成钙化,动脉壁出现不同程度的慢性炎症、增厚变硬,形成斑块,造成动脉管腔狭窄,这就是动脉粥样硬化及斑块形成的大致过程。

动脉粥样硬化是冠心病、脑梗塞、外周血管病的常见原因之一。颈动脉存在粥样硬化,最直接影响到的是大脑,一旦发生斑块破裂、脱落,就可能造成急性脑梗塞,也就是脑卒中,严重时会导致瘫痪甚至死亡。

有了斑块,得梗塞的风险就会增加,但并不是有斑块就一定会发生梗塞。斑块和皱纹一样,是一个正常生理老化现

象。大部分斑块,远期发生梗塞的概率是非常低的,可以通过药物治疗,让斑块发生逆转或者变小。

如何才能发现颈动脉斑块?临床最常使用的就是颈动脉超声技术。如果这个斑块的回声不强,或者斑块发现了血栓,或者纤维帽不完整,这通常提示是一个非常不稳定的斑块,产生梗塞事件的概率就会较高。如果检查结果中有“低回声”“混合回声”等描述,就意味着斑块也属于不稳定斑块,且导致脑梗塞的风险极高,建议及时就医。

动脉的一个重要功能就是供血。如果动脉里面有了斑块,检查报告单上有“血流不畅通”“狭窄率大于50%”等描述,表明这个斑块会导致远端的血流受阻,血流灌注下降就



容易产生脑缺血,导致头晕、头痛、反应迟钝、神经功能障碍等。严重的脑缺血会造成脑功能不可逆的损伤,比如缺血性脑梗塞。

大部分颈动脉斑块无需医疗干预,因此,发现斑块不要恐慌,关键是要及时就医,评估病情后进行合理干预,从而避免发生更严重的后果。

北京大学人民医院神经内科主任 刘尊敬

做好五方面  
预防颈椎病

对于颈椎病的预防,需要从日常生活中做起,主要包括以下五点:

1.颈部处于长时间不良姿势的工作者,应注意经常调整头颈位置,定时远眺,调整桌面工作台的高度或倾斜度,避免头颈突然前屈或者突然后伸。

2.寒冷天气应注意颈部保暖。

3.平日可以加强颈后肌肉群的等长收缩锻炼,将双手放在后脑的位置,头往后仰,双手向前做对抗,锻炼颈后肌肉群,有助于增强颈椎的稳定性。

4.正确使用枕具。枕头形状以中间低、两端高为宜,对头颈部可起到相对制动与固定作用。

5.做一做颈椎保健操。颈椎前屈、后伸、左右侧屈、左右旋转共六个角度(每个角度单独活动到最大范围),每次10-15分钟,每天3-4次,动作宜缓慢平稳,以不引起明显疼痛为度。

首都医科大学宣武医院骨科 王东凡 孔超

血糖异常  
或是胰腺在报警

糖尿病是诱发胰腺癌的危险因素之一。血糖异常可能是胰腺癌的早期信号。糖尿病患者长期高血糖,导致细胞变化,也能诱发胰腺癌。

控制血糖是预防胰腺癌的重要措施。胰腺癌早期阶段通常缺乏症状,患者难以第一时间发现,而在肿瘤进展后逐步出现的也是一些常见症状,例如腹痛、黄疸、皮肤瘙痒、大便颜色变浅、厌食症、体重减轻、进食饱腹感,不太常见的症状如抑郁等。建议多进食富含抗氧化剂的蔬菜、水果和坚果,少吃精加工肉类、高胆固醇食品、油炸食品等。戒烟、改变不良饮食习惯、加强体育锻炼、治疗胰腺炎和胰腺囊性肿瘤也有助于降低胰腺癌的风险。

张振华/文

## 专家提醒

心里总“咯噔”一下  
要警惕室性早搏

很多人都有过心脏“咯噔”一下的经历,这其实是心悸的表现。但如果经常发生,要警惕是否存在室性早搏。

正常心跳是匀速、规律的,每一次心跳的时间间隔大致相同。当心脏电信号传导出现问题,心跳提前发生了,就叫过早搏动,简称早搏。发生在希氏束(心脏传导系统的一部分)以下的心肌细胞过早搏动称为室性早搏。

室性早搏在临床上并不少见。普通人群在常规体检的心电图检查中室性早搏的发生率为1%,若是进行24小时心电图或更长时间的监测,室早的检出率可以达到40%到75%。无症状非危险的室性早搏无需治疗,有危险或有明显症状的室性早搏需尽早治疗。如果心脏经常“咯噔”,影响正常生活或工作,建议尽早就医就诊。

广州医科大学附属第一医院内科主任医师 曾昭华

## 心律失常射频术后常需“养心”

本报记者 祁鹏飞

心脏射频消融术是一种介入治疗快速性心律失常的方法,具有不开刀、创伤小、成功率高等优点,目前已成为治疗快速性心律失常的首选方法。其中房室结折返性心动过速、预激综合征等心律失常一次射频消融成功率可以达到95%以上,房速、房扑、室早、特发性室速等复杂心律失常成功率可以达到90%以上;房颤的消融成功率阵发性房颤达到80~90%,持续性和慢性房颤也可达到60~80%。

射频消融术治疗心律失常后三个月内仍有可能出现心律失常,故术后还需继续服用三个月左右的抗心律失常药。三个月后医生会根据情况调整治疗方案,决定是否停用抗凝药和抗心律失常药胺碘酮等。尽管射频消融术的成功率很高,但仍有少数患者射频消融术失败或复发,这是因为部分患者术中不能诱发心动过速,术后数小时或数天又再发,该现象与射频消融的

“暂时效应”和“后效应”有关。部分患者平素伴房性、室性早搏,尤其年龄较大、合并器质性心脏病的患者,射频消融术有时可形成新的心律失常异位兴奋灶。射频消融术后还可能有一些并发症,如急性心包填塞,心脏穿孔,气胸,动静脉血栓或者栓塞,肺栓塞,血管、神经损伤,麻醉意外冠状动脉痉挛迷走反射,房室传导阻滞等。

因此,心律失常患者射频消融术后常需服用药物以控制复发和一些并发症。目前临床所用的抗心律失常西药多数具有致心律失常副作用,或可引起缓慢性心律失常,或存在严重的肝肾损害等毒副作用,甚至增加死亡率。循证医学研究证实,在中医络病理论指导下研发的中药新药参松养心胶囊可多途径、多环节、多靶点阻断心律失常的发病机制,具有整合调节、快慢兼治的治疗优势,且长时间服用无任何毒副作用。因此患者在心律失常射频消融术后服用通

络中药参松养心胶囊“养心”,成为患者的一个理想选择。

专家档案:贾振华,主任中医师,岐黄学者,博士研究生导师,享受国务院政府特殊津贴专家。其致力于中医心肺同治研究,担任河北以岭医院院长兼国家中医临床重点专科(心血管病科)主任,国家中医药管理局络病重点研究室副主任,兼任中华中医药学会络病分会主任委员,获国家中医药领军人才支持计划之“岐黄学者”、国家有突出贡献中青年专家、科技部中青年科技创新领军人才、河北省省管优秀专家、河北省高端人才等荣誉称号。

业务专长:擅长中西医结合治疗高脂血症、高血压、动脉粥样硬化、冠心病心绞痛、急性心梗恢复期、心律失常、慢性心衰,以及以中医心肺同治理论指导呼吸系统疾病、治疗流感及普通感冒、慢性咳嗽、急性慢性支气管炎、慢性阻塞性肺疾病、肺心病等。

出诊时间:周二上午。

图说  
我们的  
价值观

子也孝  
孙也孝



富强 民主 文明 和谐

自由 平等 公正 法治

爱国 敬业 诚信 友善

中国  
中国  
中国  
喜

中宣部宣教局

人民日报 中国网络电视台