

专家释疑

# 颈动脉斑块一定会“掉下来”吗

颈动脉硬化会诱发形成颈动脉斑块,斑块脱落会导致脑卒中甚至更严重的健康问题。那么,颈动脉斑块一定会脱落吗?

动脉斑块即动脉粥样硬化斑块,是动脉血管壁内形成的一种沉积物,其主要成分为胆固醇、脂质和钙等。动脉斑块的形成通常与动脉内皮层损伤有关。内皮层损伤会导致低密度脂蛋白胆固醇渗透至动脉壁内,在损伤部位引起炎症反应,吸引免疫细胞聚集。这一系列过程最终会导致动脉斑块的形成。

动脉斑块可以发生在身体的任何部位,除了颈动脉,其他重要血管也会出现斑块,如冠状动脉、颅内血管、四肢血管等。

动脉斑块的稳定性受到其组成和结构的影响,一些斑块相对稳定,另一些则容易破损,后者被称为易损斑块。稳定斑块通常具有较厚的纤维帽、较小的脂质核心和较少的炎症细胞。这种较厚的纤维帽就像一层坚固的保护层,使斑块稳固,不易破裂或脱落,因此,引发脑卒中的风险较低。

相反,不稳定斑块的纤维帽较薄,在情绪激动、剧烈运动、酗酒、寒冷等诱发因素的影响下,可能会发生纤维帽的破裂,导致斑块破溃和脱落。

不稳定斑块的形成与多种因素紧密相关。

**遗传易感性。**遗传因素可能影响细胞内的脂质代谢和炎症反应,增加动脉粥样硬化斑

块的不稳定性。

**高血压。**血压升高会导致血管壁承受更大的压力,进而导致动脉粥样硬化的形成。

**高脂血症。**在高血脂状态下,胆固醇和甘油三酯会在动脉壁上沉积,形成脂肪斑块。这些沉积物质的氧化会触发炎症反应,使斑块变得不稳定。

**吸烟。**烟草中的尼古丁和其他有害物质能够损伤血管内皮细胞,促进血小板聚集和炎症反应,加速斑块的发展。

**糖尿病。**高血糖状态会导致微血管病变,引起斑块内出血和纤维帽破裂,同时增加炎症因子的表达,进一步增加斑块的不稳定性。

颈动脉斑块的形成及其不稳定状态,可能引发一系列严

重的健康问题,包括斑块增大引起颈动脉狭窄甚至颈动脉闭塞等急性缺血性事件。在增大的基础上,一部分斑块会发生破裂、脱落,随着血液循环移动,引起脑血管堵塞。此外,斑块的侵蚀作用还可能增加血管壁破裂或形成夹层的风险,对生命构成威胁。

超声造影检查可以进一步明确斑块的性质,区分稳定斑块与易损斑块,并判断管腔狭窄的程度,确定下一步是采取保守治疗还是介入手术治疗。此外,高分辨率磁共振颈动脉斑块成像可以评估斑块的成分,从而判断斑块的易损性。

首都医科大学附属北京天坛医院超声科 杨松

## 三类因素会导致睡眠障碍

老年人睡眠障碍的成因复杂多样,主要包括生理与病理因素、环境因素及心理因素几类。具体如下:

**一是生理与病理因素。**包括神经精神疾病,如脑血管病、帕金森病、抑郁症等,这些疾病直接影响大脑的功能,进而影响睡眠;全身性疾病,如心衰、慢性阻塞性肺气肿、疼痛、肝肾疾病等,这些疾病带来的身体不适会干扰睡眠。此外,老年人常服用多种药物,某些药物(如安眠药、兴奋剂、激素等)会直接影响睡眠结构和质量。

**二是环境因素。**睡眠环境不佳或频繁变化,如噪音、光线、温度等,都会干扰老年人的睡眠。

**三是心理因素。**如老年人在面临退休、子女离家、亲友离世等生活事件时,常会情绪波动影响睡眠。

老年人睡眠障碍主要有以下几种症状,一是入睡和维持睡眠困难,表现为长时间难以入睡,或在睡眠过程中频繁醒来,难以再次入睡。二是睡眠呼吸障碍,如睡眠呼吸暂停综合征,表现为睡眠中呼吸暂停、打鼾、白天嗜睡等症状。还有一种是嗜睡,表现为无论何时何地都容易入睡,且难以被唤醒,这可能与脑部疾病、全身病变或药物因素有关。

要改善睡眠质量,可以结合其成因,从改善睡眠环境、培养良好的睡眠习惯、适当进行心理调适和运动等方面进行调整。保持卧室干净、床品舒适,睡觉时避免强光照射和噪音干扰。睡前不吃刺激性食物饮料,养成早睡早起的作息习惯。保持积极乐观的心态。因身患疾病影响到睡眠,要积极治疗疾病。

刘巧倩/文



## 专家提醒

### 预防骨质疏松避免四大误区

**误区一: 骨质疏松只是腰酸背痛,休息几天就好**

骨质疏松的腰酸背痛并不能通过休息缓解,腰酸背痛只是其中一种表现,如果骨质疏松长期得不到治疗,甚至会导致脊柱变形,甚至骨折。

**误区二: 骨质疏松不能防范,得了病后再治**

骨质疏松是可以预防的,年轻时注意饮食补钙并坚持运动的人,骨质疏松发病率低,高发人群可预防性补充钙和维生素D。

**误区三: 治疗一段时间疼痛减轻后就可不再治疗**

骨质疏松患者治疗后症状会有所缓解,但骨质丢失、吸收不足等风险因素还存在,需要继续补充治疗,每年定期复查。

**误区四: 多喝骨头汤可以预防骨质疏松**

动物骨头中虽含有钙的成分,但它很难溶于水,骨头汤里含钙量并不高,远低于牛奶的含钙量。

海军军医大学第一附属医院风湿免疫科 吉连梅 孙敏

## 良好习惯助力血管健康

良好的生活习惯与血管健康息息相关。饮食结构的改变,如高油高脂食物的摄入增加,导致高血压、高血脂、高血糖、动脉粥样硬化等的发生,威胁血管健康。血管保健的饮食总原则是:控制每日能量“出入”均衡,低脂、低糖、低盐饮食,补充优质蛋白、纤维素,适量饮水,预防高血压、高血脂、糖尿病等慢性疾病。

科学合理使用保健品。现在越来越多的人热衷服用各种保健品,如鱼油、蛋白粉、复合维生素、膳食纤维等。其实,只有当食物无法满足机体营养需要的情况下,才需要通过额外服用保健品来补充营养素。过度服用保健品反而会增

加身体的代谢负担。

规律体检也是日常守护血管健康的重要一步。不同年龄段的人群,血管体检的频率不一样。对于没有任何血管相关疾病的人群来说,40岁以下可每两年体检一次,40~60岁,应每年进行一次体检;60岁及以上的老年人,最好每半年体检一次。

在血管的定期体检中,需要做哪些项目呢?常规体检项目中,血压、血脂、血糖等指标都可以在一定程度上反映血管的健康情况。血管彩超是一种无创的血管检查手段,对于血管疾病的初步筛查有很大帮助,可以观察血管壁的情况,发现是否存在动脉斑块,还可以



通过血液流速和阻力的测定判断血管有没有狭窄等。

除此之外,血管常用的检查方法还有CT血管造影(CTA)、磁共振血管成像(MRA)、数字减影血管造影(DSA)等。这类具有诊断意义的检查要不要做、什么时候做,应遵从医生的医嘱。

上海市第一人民医院介入中心血管外科 冯睿 徐子依

## 肚子疼要分类选科室

右上腹或上腹部隐痛,伴眼白及皮肤发黄,提示胆道梗阻,可能是胆管结石、胆管癌、胰头癌、胆管囊肿等,应到肝胆外科就诊。

全腹胀痛,伴恶心、呕吐、停止排气排便,提示肠梗阻,应到胃肠外科或消化内科就诊。

腹痛伴血尿,或伴尿道不适,或尿频尿急尿痛情况,

提示泌尿系统疾病,如泌尿系统结石等,应到泌尿外科就诊。

下腹剧痛伴月经推迟,可能伴休克情况,提示宫外孕破裂,应到妇产科就诊。

上腹隐痛,伴休克症状,提示心肌梗塞,应到心内科就诊。

腹痛伴发热、寒战,提示

炎症存在,如急性化脓性胆管炎、急性胆囊炎、急性阑尾炎、肝脓肿等,应到普外科就诊。

腹痛伴体重减轻,或伴贫血,提示腹部脏器恶性肿瘤,如肝癌、胃癌、结肠癌等,应到普外科就诊。

陆军军医大学士官学校附属医院主治医师 赵伟彤

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

图说 我们的价值观

子也孝 孙也孝

中国福 中国喜

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台