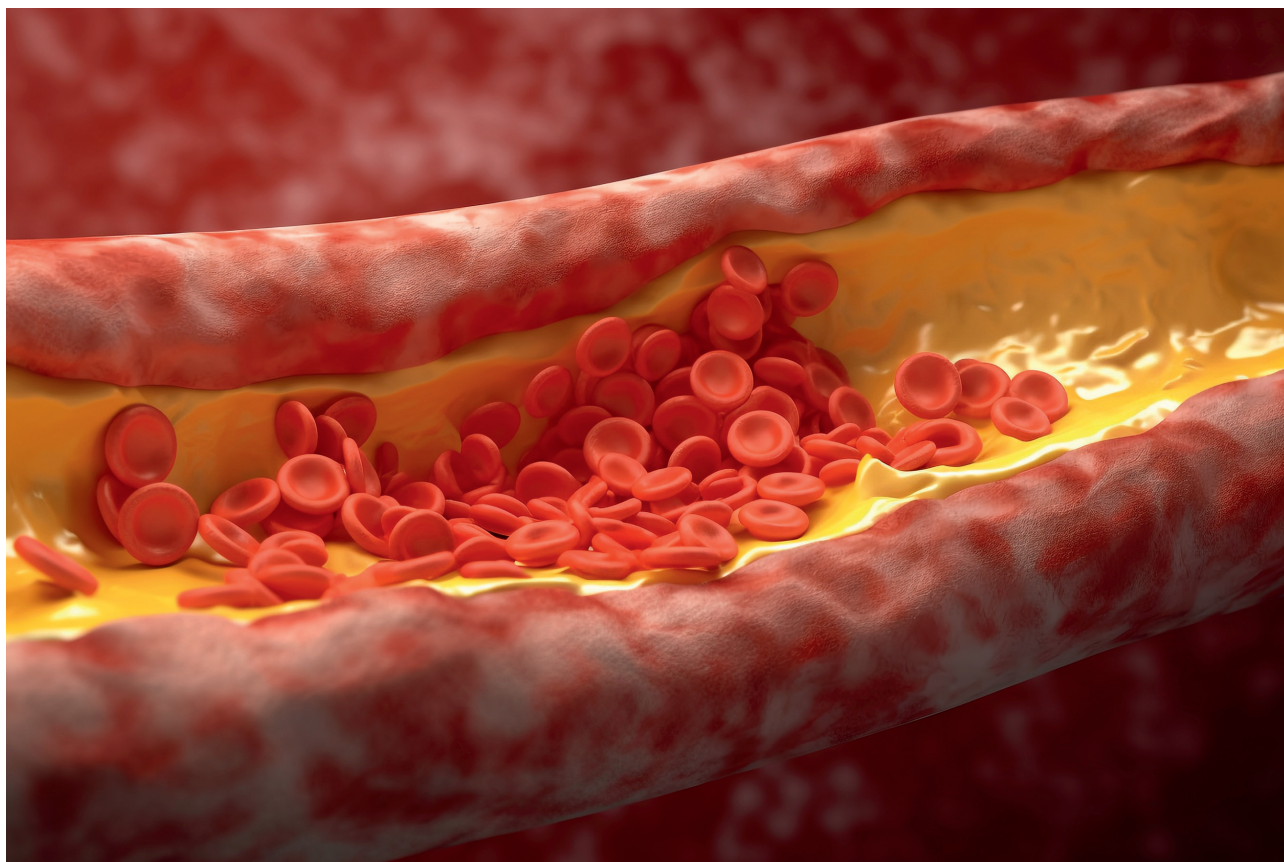


颈动脉斑块防治全知道

文 / 北京市隆福医院 曾艳



在现代社会,心脑血管疾病已成为威胁人类健康的“头号杀手”。而颈动脉斑块作为心脑血管疾病的重要危险因素,正逐渐走进大众视野,受到医学界和普通民众的高度关注。深入了解颈动脉斑块的管理策略,对于降低心脑血管疾病发病风险、守护人们的生命健康意义重大。接下来,让我们一起深入探究颈动脉斑块防治的相关知识。

一、如何诊断颈动脉斑块

颈动脉斑块,是动脉内膜下的一种局灶性病变。判断是否存在颈动脉斑块,有几个关键的参考标准,比如动脉管腔的浸润深度、内膜内侧的增厚比例,以及颈

动脉内-中膜层(IMT)的厚度等。在实际临床诊断中,IMT的超声测量是判断颈动脉粥样硬化的关键方法。正常情况下,IMT小于1.0 mm。当IMT在1.0~1.5 mm时,表明内膜中层增厚,这往往是早期动脉粥样硬化的表现。一旦IMT超过1.5 mm,就可以明确判断已经形成了斑块。

二、哪些人需要治疗颈动脉斑块

《中国颈动脉粥样硬化诊疗共识(2017)》明确指出,颈动脉斑块的管理不能“一刀切”,而是要全面评估患者的整体心血管风险,制订个性化的管理方案。无论病情如何,生活方式的调整都是基础且必要的。

1.有斑块但无缺血性脑卒中症状的患者

这类患者的治疗重点在于管理慢性疾病，如高血压、糖尿病和高脂血症等。以高血压为例，长期的血压升高会对血管壁造成压力，加速斑块的形成和发展。同时，患者要坚决纠正吸烟、过量饮酒等不良习惯。研究表明：吸烟会使血管内皮细胞受损，增加斑块形成的风险；过量饮酒则会影响血脂代谢，间接促进斑块形成。控制这些因素可以有效降低疾病进展的风险。

2.存在不稳定斑块或血管狭窄率超过50%的患者

对于这类患者，即使没有出现缺血性脑卒中症状，也无论血脂水平是否异常，都推荐使用他汀类药物治疗。不稳定斑块随时都可能破裂，引发严重的心脑血管事件。他汀类药物不仅能降低血脂，还具有抗炎、稳定斑块的作用。

3.血管狭窄率小于50%且无缺血性脑卒中症状的血脂正常患者

对于这类患者，是否使用他汀类药物治疗需要综合考虑。医生会评估斑块的稳定性，比如观察斑块的形态、内部结构等。同时，还会结合患者的具体病情，分析药物治疗的风险与获益。如果经过评估，使用他汀类药物带来的益处大于风险，那么医生可能会建议用药。

4.近期遭遇缺血性脑卒中的患者

这类患者无论血脂水平如何，都强烈推荐使用他汀类药物治疗。这是因为他汀类药物可以降低脑卒中再次发生的风险，改善患者的预后。大量的临床研究已经证实了他汀类药物在这方面的显著效果。

三、颈动脉斑块如何治疗

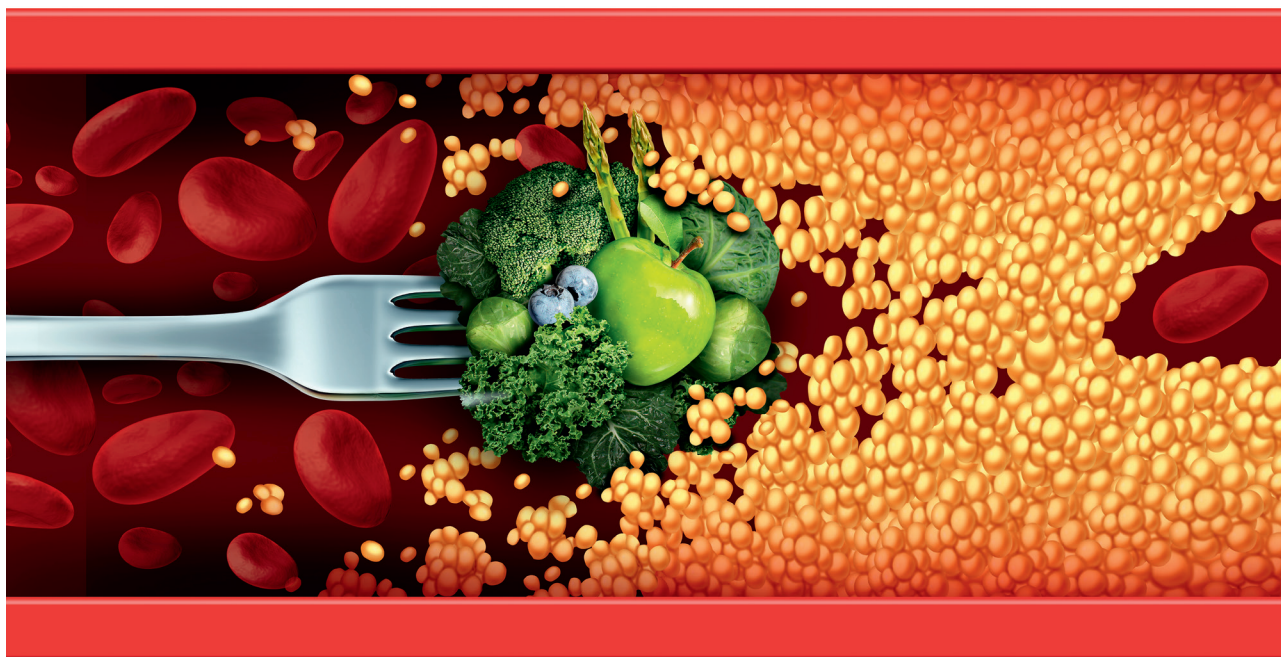
1.生活方式与日常习惯的优化

合理的运动至关重要。建议采用有氧运动和抗阻运动相结合的方式。推荐每周进行至少150分钟的中等强度运动，如快走、慢跑、游泳等；而适当的抗阻运动，如使用哑铃进行简单的力量训练，可以增加肌肉量，提高基础代谢率。

在饮食方面，要保证饮食结构的多样化与健康化。减少高糖食物的摄入，尤其是含糖饮料。同时，控制盐的摄入量，过多的盐会导致血压升高，不利于血管健康。保持健康体重，对血管也有很好的保护作用。

2.危险因素的严格控制

对于伴有高血压、糖尿病等慢性疾病的患者，积极控制血压和血糖是预防动脉斑块恶化的关键。对于高血压患者，血压应控制在140/90 mmHg以下；对于高危人群，比如已经患有心脑血管疾病的患者，血压控制





目标应更低($<130/80$ mmHg);而对于80岁以上的高龄患者,考虑到身体机能的特殊性,血压控制目标可适当放宽($<150/80$ mmHg)。对于糖尿病患者,糖化血红蛋白的控制目标通常应低于7.0%,但老年人和体弱者由于身体对低血糖的耐受性较差,血糖控制目标可以适当放宽。

3. 药物治疗的合理使用

他汀类药物是治疗颈动脉斑块的常用药物,它主要通过减少胆固醇合成来发挥作用,同时还有助于稳定斑块。除了他汀类药物,胆固醇吸收抑制剂和PCSK9抑制剂也是常见的选择。PCSK9抑制剂在降低胆固醇方面效果显著。在抗血小板治疗方面,阿司匹林可通过多种机制保护血管,抑制血小板聚集,防止血栓形成,降低心脑血管事件的发生风险。

4. 血运重建术的适时应用

对于症状性颈动脉狭窄(狭窄程度 $>50\%$)和非症状性但狭窄程度高于70%的患者,颈动脉内膜切除术和颈动脉支架置入术是有效的治疗手段。颈动脉内膜切除术是通过手术切除颈动脉内的斑块,恢复血管通畅;颈动脉支架置入术则是在狭窄的血管内放置支架,撑开血管。但具体选择哪种手术方法,需要医生根据患者的具体情况综合判断。

四、如何预防颈动脉斑块

1. 戒烟限酒

颈动脉斑块的形成是一个长期的过程,是多种危险因素共同作用的结果。其中,戒烟是重中之重,吸烟对血管的危害极大。同时,要限制饮酒,避免酒精对血管造成不良影响。

2. 保持健康生活方式

保持健康的生活方式是预防颈动脉斑块的基础。均衡饮食,多吃蔬菜、水果、全谷物、鱼类等富含营养的食物,减少油腻、辛辣食物的摄入。定期锻炼,增强体质。保持心理健康,避免长期处于焦虑、紧张等不良情绪中,因为情绪波动也会影响血管健康。此外,定期监测和控制血压、血糖、血脂、同型半胱氨酸水平也非常重要,及时发现问题并采取措施干预。

3. 定期进行体检

定期体检是预防颈动脉斑块的重要环节。通过定期的超声检查,我们可以对颈动脉的健康状况进行监测。在斑块形成初期,可能没有明显的症状,但通过体检可以及时发现,从而采取有效的干预措施,如调整生活方式、进行药物治疗等,避免病情进一步恶化。

五、颈动脉斑块能缩小甚至消失吗

随着医疗技术的不断进步和对颈动脉斑块疾病机理的深入探索,我们对颈动脉斑块有了更清晰的认识。通过药物治疗,部分颈动脉斑块有可能缩小,甚至在某些情况下完全消失。

这主要得益于对动脉粥样硬化病理机制的深入理解,以及药物研发领域的显著进步。大量研究证实,使用高强度他汀类药物能够有效延缓动脉粥样硬化的进程。在一些临床案例中,他汀类药物还促使了斑块的逆转,减少了斑块体积。这为患者提供了更丰富有效的治疗选择,增强了患者对抗疾病的信心。

颈动脉斑块的防治是一个综合性的过程,涉及生活方式的调整、危险因素的控制、药物治疗以及必要时的手术干预。无论是已经发现颈动脉斑块的患者,还是想要预防的人群,都应该重视这些知识,积极采取行动,守护自己的血管健康,降低心脑血管疾病的发生风险。