非常值得关心的话题:防治颈动脉狭窄

上海远大心胸医院宋贺主任医师为你答疑解惑

年近五十的陆先生,前些天参加健康体检,发现颈动脉狭窄伴斑块,但他自己并没有明显不适症状。为此,他致电上海远大心胸医院宋贺主任医师,请她科普一下颈动脉狭窄的防治知识。

颈动脉狭窄有何危害

宋主任说,大脑组织85%的血液都是由左右两侧的颈动脉供给的,如果颈动脉出现了动脉粥样硬化斑块,导致血管变窄,叫做颈动脉狭窄。颈动脉狭窄最大的危害就是血流缓慢,影响大脑供血,一旦斑块脱落,还可能诱发脑梗。具体来说有以下危害:

1、短时头晕、行动困难。颈动脉斑块如果生长不均匀,可碎裂而产生碎屑。这些碎屑脱落后随血流飘入脑中,可阻塞末梢血管,造成一小块脑组织缺血甚至坏死。细小碎屑阻塞的血管较细,因而造成的脑组织缺血面积很小,甚至可以无症状,当然多数表现为短时间的头晕、行动困难、视物模糊等。

2、引发中风,甚至致命。临床上有些中风,是颈动脉狭窄、斑块脱落导致的。这是因为,如果颈动脉斑块的碎屑阻塞的血管较粗,则形成的脑部坏死组织面积较大,可导致真正的脑梗死出现,出现中风或卒中的各种症状:如头晕、昏厥、无力、摔倒、偏瘫、失语、偏盲、平衡障碍、认知障碍、大小便失禁、行动障碍等,严重者遗留后遗症甚至有生命危险。

3、并发血栓,急性脑梗。有的患者颈动脉狭窄处造成血流缓慢可并发血栓形成,突然阻塞血流,或者血栓脱落阻塞远端脑部血流,造成急性脑梗死,引起中风或脑卒中。

4.听力下降,视力障碍。听力下降同时也是中风的危险信号。另外,眼部供血的动脉,是颈动脉的分支。颈动脉狭窄,斑块可以直接导致视网膜供血和供氧不足,造成单眼和双眼的视力障碍,并进行性加重。

颈动脉狭窄的主要原因

颈动脉狭窄最主要的原因就是动脉粥样硬化,特别是老年患者。动脉粥样硬化的危险因素简单点说包括高血压、糖尿病、高血脂症、肥胖、吸烟,这些高危因素控制不好将加速动脉粥样硬化的进展。

宋主任指出,颈动脉狭窄在中青年患者中也比较多见。颈动脉夹层是指颈部动脉内膜撕裂导致血液流入其管壁形成壁间血肿,继而形成颈动脉狭窄或动脉瘤样改变。动脉夹层的发生与不正规的颈部按摩、剧烈地打喷嚏、快速扭转脖子、动脉发育(动脉过长、血管扭曲)等因素有关。动脉夹层表现为血管内膜向腔内突起,造成的血流受阻紊乱,随着血流冲击,夹层越来越重,颈动脉狭窄也越来越重,最终引起严重后果。

如何确诊颈动脉狭窄

确诊颈动脉狭窄要通过影像学检查,包括:颈动脉超声、血管B超、多普勒(TCD)。如果要看得更加清楚,例如狭窄多少,形态到底怎么样,需要做血管造影,有三种血管造影:CT-A、和磁共振血管造影,金标准是DSA血管造影。

大多数医院现在都是3.0以上的高磁场磁共振,它可以专门做血管的成像,清晰显示出血管狭窄的阶段、血管壁形态、血管斑块是什么样,帮助医生判断斑块到底危险不危险,如何处理,对治疗具有非常大的指导作用。

如何预防动脉粥样硬化

首先是合理饮食,吃得淡一点,盐尽量少吃一点,还有控制脂肪的摄入量。尽管现在天冷,要吃猪肉、羊肉补一补,但还是要减少高油脂高热量食物的摄入。

运动锻炼也很重要,需要注意的是有些人喜欢剧烈运动,但如果年纪大了,还是要根据自己的身体情况适度运动。游泳是很好的运动方式,如果没这个条件也可以快走。每天早晚上快走半小时到一小时,走到稍稍出汗就说明达到运动量了。为什么没有首先推荐跑步呢?因为有一些骨质疏松的老年人经常去跑步,容易导致膝关节出问题。而通过饮食和运动,我们还可以减轻体重。此外控制血压、血糖也很重要。

如何治疗颈动脉狭窄

治疗颈动脉狭窄首选药物治疗,适用于颈动脉狭窄小于50%的患者。主要有两大类药物:抗血小板药物和他汀。如果是重度颈动脉狭窄患者,单纯药物治疗可能疗效不够,这部分病人需要考虑手术治疗。手术治疗也分两种,一个是颈动脉内膜剥脱术,一个是颈动脉支架成形术。

手术治疗中颈动脉内膜剥脱术,又叫CEA。它是颈动脉狭窄的标准治疗方法,目前在全球得到广泛应用。但它的缺陷是创伤大、禁忌症严格,围手术期死亡率达5.6%-16.8%。并且这些风险的发生率依赖于术者的水平高低和手术时间长短。术后的并发症也很麻烦,例如颈动脉内膜剥脱后出血。现在一个新的治疗方法叫颈动脉血管成形术,它有很广泛的适应症,几乎所有的病人都可以做,除非血管太扭曲。

■专家简介

宋 贺

上海远大心胸医院主任医师、副教授、硕士生导师。

毕业于东南大学医学院医学系。中华医学会心血管分会委员,中国医师协会委员。在核心期刊及国家级杂志发表论文二十余篇,医学著作两部,主持科研项目两项,科研成果两项。在郑州大学附属医院工作二十余年,对心血管疾病有较深研究,尤其是冠心病介入治疗、高血压、心律失常、心肌病和心内科急、危重病人的抢救及疑难杂症等。

■相关链接

我国有2.7亿人有颈动脉粥样硬化,2亿人有颈动脉斑块!

一项发表在《柳叶刀》子刊上由北京大学、帝国理工学院及哈佛大学学者共同参与的研究,对全球21个国家和地区人群的颈动脉粥样硬化患病率、患病人数和危险因素进行了评估。

估算2020年全球有近20亿人有颈动脉粥样硬化,估算我国有2.7亿人有颈动脉粥样硬化,2亿人有颈动脉斑块!

相关调查显示,我国年龄40岁以上的人群中,颈动脉斑块的检出率超过40%;45岁以上的中老年人群中确诊为卒中或短暂性脑缺血发作的病例,颈动脉斑块的检出率接近80%;而60岁以上的人群中无斑块的几乎没有。

颈动脉斑块就像家中厨房下水道中的油污,时间久了会导致下水道狭窄堵塞。所以当颈动脉狭窄堵塞时,不仅会影响供血,也可能诱发缺血性脑卒中。当斑块脱落后形成了血栓,随血流到达大脑还会导致栓塞。《中国脑卒中防治报告》显示,50%-75%的缺血性脑卒中由颈动脉病变所致,严重时可危及生命。

(文/尹学兵)

及时收获好牙 告别“嚼不动、吃不香”

全城征集缺牙市民 助力团圆饭吃得香!

专为中老年口腔解疑难 口腔大咖魏兵在线助阵

临近春节,拥有一口好牙的愿景让不少老百姓积极重视自己的牙齿问题。

新民健康“口福新年行动”目前正在火热进行,即日起至1月25日,沪上知名口腔名家魏兵领衔的博士、主任医师专家团队将坐镇,云解答热点缺牙疑问,有需要的市民抓紧拨打021-52921992咨询!

缺牙修复,现在来得及吗?

杨浦区的李叔叔已有86岁高龄,牙齿缺了大半口,只剩下四五颗牙“摇摇欲坠”,年轻时候能连吃两大碗米饭的他现在也只能吃一小碗,还都是细软的食物,吃东西特别费劲,营养也跟不上,眼看着就要过年了,李叔叔最大的愿望就是能有口好牙大口大口地吃饭。

“特别期盼一大家子人能坐在一起吃饭,要是有口好牙,那就更锦上添花了!我要赶紧行动起来,今年我要吃给大家看!”

满足这些条件,无牙老人也能口福新年!

缺牙一整年,相当于一千多顿饭吃不好,可新年将至,短时间内恢复牙健康可能吗?缺牙大半口的老人还能过年吃好饭吗?

知名口腔专家魏兵表示,近期的口福新年行动就是为了帮助缺牙老人实现咀嚼梦,由十多位高资历口腔医生组成的专家团队将为市民评估口腔、牙周,提供专业的个性化修复指导。缺牙人都盼望能快速高效的解决吃饭问题,结合先进的修复理念,疑难缺牙病例也变得简单,只要符合条件,高龄无牙老人也能吃好每一顿饭!

新春口福行动全城火热进行中

一口耐用耐嚼吃嘛嘛香的好牙才是幸福晚年的标配!

如何才能有好牙?如何吃好每一顿饭?

即日起至25日,年前最后一场口福盛惠不要错过!沪上知名口腔名家魏兵领衔的博士、主任医师专家团队在线为您提供全面的修复方案指导。

活动时间:即日起至1月25日

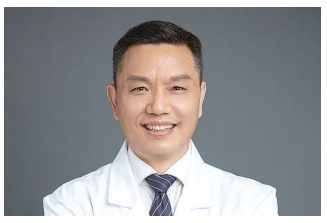
电话报名享以下福利:

①免费参加口腔保健指导课堂
②开通大咖绿色通道,免费制定口腔保健方案
③特邀明星口腔专家面对面云宣教答疑
④为牙齿缺失多、半口或全口缺牙者,提供进一步健康指导方案

新民健康报名咨询热线 021-52921992 | 或编辑短信“爱牙+姓名+联系方式”发送至:13331917156

■特邀嘉宾

魏 兵
知名齿科疑难种植总监
口腔健康管理专家
美国罗马琳达大学种植临床硕士
ICOI国际种植专科医师学会会员
中华口腔医学会会员
多档电视节目特邀口腔专家
毕业于中国医科大学



谢家敏
博士、主任医师、研究生导师、副教授
知名口腔疑难种植总监
上海口腔质控专家
Nobel青年讲师、Straumann特邀讲师
Nobel首批全数字化种植认证医师

本版块活动为公益活动,不向参加者推荐医疗服务或者其他商品,相关信息仅供参考。

● 国内邮发代号3-5/国外发行代号D694/全国各地邮局均可订阅/广告经营许可证号:3100020050030/社址:上海市威海路755号/邮编:200041/总机:021-22899999转各部
● 本报印刷:上海报业集团印务中心等,在国内外6个印点同时开印/上海灵石、上海龙吴、上海界龙/北京、香港、美国洛杉矶
● 本报在21个国家地区发行海外版/美国、澳大利亚、加拿大、西班牙、泰国、菲律宾、日本、法国、巴拿马、意大利、荷兰、新西兰、尼日利亚、印度尼西亚、英国、德国、希腊、葡萄牙、捷克、瑞典、奥地利等
24小时读者服务热线 962555
本报零售价 每份1.00元