

颈动脉斑块非老人“专利”

专家:除了服药,早期可通过健康的生活方式来稳定

第 医 线

当体检报告上出现“颈动脉斑块”的字样时,许多中老年人 的心头都会为之一紧——它是引发脑卒中的元凶之一。在40岁以上人群中,约三分之一可发现颈动脉斑块;60岁以上的比例

则接近一半。复旦大学附属浦东医院血管外科余波教授指出:“颈动脉斑块从形成到引发中风是一个渐进的过程,早期不用担心。但如果长期不注意,就可能引发脑血管栓塞或脑梗。”

没症状不代表没危险

余波教授在华山医院、浦东医院都有门诊,他经常碰到患者出现两种极端情况——要么过度恐慌,要么完全忽视。有一名60岁出头的男性患者三年前体检就发现了颈动脉轻度斑块,厚度约2毫米。当时医生建议他控制血脂、定期复查,但他自觉身体无恙,并未坚持。一年后,他出现过一次说话不清和手脚发麻,不过几分钟后症状缓解,于是他再次放松了警惕。不久,他突然起床时口角歪斜、肢体无力,发生了脑梗。检查结果显示:曾经的轻度斑块已发展为接近90%的严重狭窄,并伴有斑块破裂。

“这类病人不少见。没症状不代表没风险。如果能在斑块还小的时候就规范用药、控制三高、规律复查,很多脑卒中是可以避免的。”余波感慨道。

颈动脉斑块是动脉粥样硬化在颈动脉的表现。大部分斑块早期没有症状,但随着斑块内脂质沉积增多,斑块增厚,就会导致颈动脉管腔变窄。狭窄的颈动脉斑块会导致脑缺血发生,斑块狭窄形成的血栓栓子或斑块本身破裂脱离,就可能引发脑血管栓塞,引起脑梗。

“这不是老年人的专利。我们遇到过30多岁的年轻工程师,因长期熬夜、外卖饮食出现70%狭窄。”余波说,高血压、高血脂、糖尿病、吸烟、肥胖、作息紊乱都是主要风险因素。

斑块形成后可否逆转

斑块形成后,还能不能逆转?“首先要明确——斑块一旦形成,并不都能逆转。”余波表示,“如果长期不控制血脂、血压、不注意生活方式,大多数斑块会逐渐增厚、变硬,甚至钙化,这时想‘逆转’就非常困难。而早期以脂质沉积为主的软斑块,是有机会逆转的。”现实中,也确实有患者通过规范治疗,斑块厚度明显减小,血流得到改善。因此,斑块可逆的前提,是自己要“先动起来”。

具体来说,需做到以下三点:第一,坚持服用他汀类降脂药物,把低密度脂蛋白(LDL)控制在目标范围(最好低于1.8mmol/L,高危患者建议低于1.4mmol/L);第二,合理饮食,少油少盐,多吃深海鱼、蔬菜和豆制品;第三,规律运动。很多人只靠吃药不运动,其实效果会打折扣。规律的有氧锻炼,比如快走、骑行、游泳,不仅能改善代谢,还能提升血管弹性。

另外余波提醒,目前还没有任何科学证据表明一些所谓的“活血化瘀”“通络清斑”的保健药品能有效治疗或消除。如果体检发现颈动脉斑块,不要盲目服药,最正确的做法是到正规医院的血管外科就诊,医生会根据斑块的性质和狭窄程度制定个体化治疗方案。

体检发现颈动脉斑块的患者,往往会陷入焦虑。余波表示,早期的斑块完全可以通过健康的生活方式来稳定。要注意饮食结构,少油

少盐,多吃蔬菜、水果、全谷物,同时坚持规律运动,比如快走、游泳、骑行等,大多数人的斑块都不会明显进展。如果患者同时存在高血压、高血脂、糖尿病,或者有吸烟史、家族史等危险因素,那就需要在医生指导下规律服药。需要指出,斑块并不能靠药“吃掉”。实际上,药物的主要作用是稳定斑块,防止恶化或脱落。

新技术可避术中栓塞

当颈动脉出现中重度狭窄,或者已经出现短暂性脑缺血发作(TIA)等症状时,就需要考虑外科干预。外科治疗主要包括两种方式:一种是颈动脉斑块切除术;另一种是微创的介入支架成形术,通过放置支架撑开血管,让血流重新通畅。

目前,颈动脉支架成形术在操作过程中,始终存在斑块脱落导致术中栓塞的风险。针对这一挑战,华山-浦东血管外科团队在国际上首次提出经皮颈动脉穿刺双球囊逆流脑保护系统并应用于临床。该技术的设计思路是在手术中通过经皮颈动脉穿刺,建立逆流脑保护系统。这样即便有斑块碎片脱落,也能被有效拦截,从而为大脑提供保护。不久前,余波教授就在颈动脉脑血管狭窄5G手术直播全国专家演示会(第18届华山颈动脉外科论坛)上演示了该手术。“截至目前,我们已在40多例复杂颈动脉病变患者中初步应用该技术。”余波说。

本报记者 左妍 实习生 张依文

满十三周岁即可申请 今起可通过『随申办』预约

沪女孩可免费接种HPV疫苗

本报讯(记者 左妍)今年10月10日,国家疾控局、国家卫生健康委、教育部等七部门联合发文,自今年11月10日起,在现行国家免疫规划疫苗基础上,将人乳头瘤病毒(HPV)疫苗纳入国家免疫规划,组织各地为2011年11月10日以后出生的满13周岁女孩免费接种2剂次双价HPV疫苗(间隔6个月)。

记者从上海市卫生健康委获悉,符合免费接种条件的上海市居民自11月10日起可通过“随申办”“健康云”进行国家免疫规划HPV疫苗登记,后续根据各接种门诊安排的预约时间进行有序接种。各接种门诊继续提供非免疫规划HPV疫苗接种服务。

适龄女孩接种HPV疫苗时,须监护人陪同,并携带好孩子的预防接种证、有效身份证件(户口簿、居民身份证等)至接种门诊接种。

宫颈癌是女性生殖系统最常见的恶性肿瘤之一。宫颈癌主要是由高危型人乳头瘤病毒持续感染导致。HPV疫苗通过预防高危型HPV初次感染和减少持续性感染来阻断宫颈癌前病变的发生和发展,进而有效预防宫颈癌。相关研究表明,9—14岁女孩接种HPV疫苗产生的抗体水平,是15岁以上人群的2倍以上,而且保护效果可持续至少10年。因此,在13周岁接种HPV疫苗可以获得更高的抗体水平和更持久的保护效果。

稻香沪韵

稻浪翻滚溢清香,沪韵悠扬满新元。以“沪派江南新元里,稻香秋意嘉年华”为主题的活动日前在金山区枫泾镇新元村举行。活动融合串马灯表演、沪剧表演、特产市集等亮点,将枫泾非遗文化和新元村“秋收果”“秋收味”融于稻田中。

本报记者 陶磊 摄影报道



“会”聚八方 共启新合作

进博会上海市合作交流采购团进馆参观活动举行



第八届中国国际进口博览会上海市合作交流采购团“‘会’聚八方 开启合作新未来”进馆参观活动近日在国家会展中心1.2馆中国银行主舞台区成功举办。近250名来自各地在沪企业(商会)、采购团各分团、国际合作商协会及企业的嘉宾齐聚一堂,共赴开放之约。

活动现场,上海市人民政府合作交流办公室肯定了采购团4年的工作成效,勉励其持续发挥平台桥梁作用,推动更多优质资源对接落地、见行见效。采购团副团长王均豪介绍,本届采购团持续拓展“朋友圈”,不仅吸纳了新的分团力量,还进一步深化与美国、英国、韩国等国商会的联动协作,助力更高水

平对外开放。

现场举行了新增分团授牌仪式,8家商会加盟为采购团注入“新鲜血液”。上海市山西商会会长闫俊雄、阿联酋上海总商会会长成富强分别代表分团以及国际合作伙伴结合自身实践分享了深化协作、拓展交流的经验做法,表达了依托进博平台深化务实对接、共享发展机遇的强烈意愿。随后,在与会嘉宾的共同见证下,上海市人民政府合作交流办公室主任、党组书记杨峥携各方代表一起启动进馆仪式,标志着采购团“看进博”之旅启程。

活动结束后,采购团成员分组前往各展馆参观交流,与参展企业开展面对面洽谈,推动合作意向转化为实际成果。

此次活动进一步凝聚了合作共识,放大了进博会溢出带动效应,为上海及中外企业构建了更加广阔、高效的交流合作平台,助力形成开放包容、互利共赢的发展新格局。 鲁哲

汇聚全球智慧共促产业升级 蒙牛进博会提出“四大举措” 引领中国乳业新跨越

11月5日至10日,第八届中国国际进口博览会在上海举办。作为进博会重要配套活动,“新形势下我国乳业优化升级发展政策宣讲会”于6日在上海国家会展中心召开。蒙牛集团携旗下奶酪品牌“妙可蓝多”,与国内外政商界代表及行业专家齐聚一堂,围绕产业升级路径展开深入交流,汇聚全球智慧推动中国乳业在全球价值链中跨越升级。



本次大会以“共识与重构,乳业新跨越”为主题,食土商会会长曹德荣,商务部外贸司副司长肖露,乌拉圭驻华大使阿尼瓦尔·卡夫拉尔,新西兰初级产业部首席转型官珍妮·卡梅伦,上海市奉贤区委副书记、区长王益群,中粮集团副总经理、蒙牛乳业董事长庆立军为大会致辞。妙可蓝多创始人、总裁柴琬等企业代表发表主题演讲。

创新引领 打造“四位一体”中国样板

在科技创新方面,蒙牛通过加强自主研发,打造产业升级的核心引擎。自主培育的首蓿已连续多年达到国际“优级”水平;建成2座国家水准的核心育种场,推动提升奶牛单产和奶源品质;自主研发的益生菌菌株Lc19和母乳低聚糖HMO实现“芯片级”自主

创新;全面布局奶酪、奶油、乳铁蛋白等深加工产品,引领中国乳业向全球价值链的新高地不断迈进。

柴琬在会上表示,当前,中国奶酪市场正处于跨越升级的关键阶段。奶酪在提升乳制品附加值,促进奶业差异化、深加工等方面发挥着重要作用,未来随着国内奶酪渗透率持续提升、“两油一酪”快速发展以及消费场景的不断拓展,“中国奶酪千亿规模将加速到来。”

站在新一轮产业变革的历史交汇点,中国乳业正以更加开放包容的姿态深度融入全球市场。作为中国乳业领跑者,蒙牛将继续以科技创新为引擎,以数实融合为支撑,以品牌建设为引领,以绿色发展为底色,共同谱写中国乳业优化升级发展的新篇章,为构建更绿色、更健康、更可持续、更具韧性的世界乳业新格局,贡献新的更大力量。