

40岁以上人群检出率超过40% 查出颈动脉斑块 别慌

□本报记者 代西

日前,福建省计划生育协会为福州鼓楼区、闽清县中老年群体带去了颈动脉斑块专项筛查公益活动。(详见9版)

不少中老年人在筛查时,发现自己的颈动脉血管里存在斑块、内膜增厚的情况,不免产生了一些疑惑:“颈动脉斑块是什么?对我的身体会有怎样的影响?”“为什么我不抽烟喝酒,作息规律还会长斑块?”“查出斑块后我需要怎么干预?”

恰逢10月29日是第18个世界卒中日,今年的主题是“卒中早发现,救治效果好”,由福建省计划生育协会主办,《福建卫生报》社承

办,福州市计划生育协会、鼓楼区卫生健康局、鼓楼区计划生育协会、闽清县计划生育协会协办的“斑块早发现,卒中早预防”主题直播于10月27日重磅上线,吸引近34万观众前来观看学习。

直播邀请福建省立医院神经内科主任医师郑峥、福建省立医院药学部副主任药师孙红、福州市鼓楼区华大街道社区卫生服务中心主任黄晓云前来做客,解答筛查活动中老年群体提出的高频问题,并分别从颈动脉斑块筛查的作用、高血压用药的指导、社区卒中预防和慢病管理服务等方面进行健康知识科普,共同探讨在日常生活中如何降低卒中风险。



01 多种危险因素刺激形成颈动脉斑块

颈动脉斑块一般是动脉粥样硬化的特征性表现,是一种动脉内膜下局灶性病变结构,在某些特定的危险因素作用下逐渐缓慢长期形成的。其中,诸如高血压、高血糖、高血脂、高尿酸血症等,以及吸烟饮酒、肥胖、高压、失眠等一些不良的生活习惯,都是可调控的危险因素。



郑峥指出,斑块的形成本主要是由于上述危险因素导致的“内皮损伤—炎症反应”。这些因素会使血液的胆固醇参数发生变化,而低密度脂蛋白(LDL)是造成颈动脉斑块的“罪魁祸首”。

颈动脉斑块分为易损斑块和稳定斑块,彩超检查看到的低回声斑块说明属于易损斑块,强回声则说明斑块相对稳定。易损斑块一旦破裂释放出脂质内核,与血管中的溶血酶等产生反应形成血栓,这些大大小小的血栓就会伴随着血液流动跑到各个器官,进而产生血管堵塞,就可能会导致如心肌梗死、脑卒中等心脑血管疾病的发生。

02 无需过度紧张“稳住”斑块的秘诀在于健康生活、按需用药

查出了颈动脉斑块也无需过度紧张,在我国,40岁以上的人群中,颈动脉斑块的检出率已经超过了40%,通过各种手段的检查,早期发现颈动脉粥样硬化斑块并对其进行评估,控制危险因素,能有效降低心脑血管疾病的发生风险。

对于颈动脉斑块的治疗,大概可以归纳如下:

斑块较小较稳定,如果没有缺血性脑卒中症状,建议通过合理膳食、身体活动、控制体重、戒烟和限制饮酒等健康的生活方式,减少高血压、高脂血症等心血管危险因素;

颈动脉斑块伴狭窄50%以下的情况,没有缺血性脑卒中症状,血脂正常,可以和医生商量再决定是否服用药物;

斑块狭窄50%以上或颈动脉不稳定斑块的情况,没有缺血性脑卒中的症状,不管血脂是否有异常,都建议使用他汀类药物;

颈动脉斑块患者如近期发生缺血性脑卒中,应该积极进行治疗。

其中,无症状性和症状性颈动脉狭窄的患者均应进行药物治疗,主要有抗血小板治疗、降压治疗和他汀类药物等三大类,必要时可根据狭窄情况,在医生的建议下进行颈动脉内膜切除术(CEA)、颈动脉支架术(CAS)等颈动脉血管重建手术。

值得注意的是,有心脑血管病史的人群,以及高血压、糖尿病、高脂血症、冠心病、脑卒中等慢性心脑血管疾病患者都应当定期检查颈动脉彩超。如果伴有颈动脉斑

块,再次发生心脑血管事件的风险是非常高的,要积极进行二级预防(即早发现、早诊断、早治疗)。

高血压是脑卒中最重要危险因素,降压治疗能有效降低卒中风险。据孙红介绍,普通高血压患者控制目标为<140/90mmHg,合并糖尿病患者应将血压进一步降低至<130/80mmHg。降压药物有利尿剂、钙拮抗剂、 β 受体阻滞剂、血管紧张素转换酶抑制剂(ACEI)、血管紧张素II受体拮抗剂(ARB)、 α 1受体阻滞剂等6类。其中,钙拮抗剂对预防卒中有一定的优势,例如氨氯地平、硝苯地平等。



针对观众提出的高频问题,郑峥做出了回答:“查出斑块之后,可以前往医院神经内科、心血管科室就医,进行彩超检查,向医生寻求专业的帮助。相对于斑块来说,血管内膜增厚症状较轻,在日常生活中多注意饮食、作息习惯,控制危险因素即可,高血压、高血脂患者要按医嘱按时服用药物。”

03 预防为主、防治结合 基层“小”机构发挥大作用

“2030健康中国”规划提出“以促进健康为中心、预防为主、

中西医并重的大健康理念。”基层医疗机构在卒中的预防方面,主要通过健康教育、健康促进来发挥作用,用健康讲座、义诊、咨询还有专病免费体检等方式,从一级预防、二级预防切入,提升居民健康素养和意识,主动改变不良生活习惯,预防卒中的发生。

基层慢性病管理主要内容和流程是:筛查、建档、签约、随访、分类干预、健康体检。有脑卒中病人的家庭,可以通过线上或线下的方式签约家庭医生,申请家庭病床服务。

“福州市首创‘积分制’家庭医生签约服务,签约后居民的健康档案由医护人员进行管理,健康生活有人提醒,健康咨询有人回应。签约重点服务包的居民还可享受大医院专科医生优先诊疗,免去排队之苦,让患者贴心、家属放心。并且每年只需花20元,在所签约的基层医疗卫生机构普通门诊或特殊病种门诊就诊时,医保报销比例可以提高5个百分点,另外通过积分报销还可以兑换免费的增值服务。”黄晓云说。

