

# 头晕、耳鸣、视力模糊 半数中年人颈动脉有斑块

## 专家档案

王薇：苏州市立医院本部神经内科副主任医师，擅长周围神经病诊疗及肌电图检查。  
周围神经病及肌病专病门诊时间：周三下午

颈动脉斑块像悄悄埋在人体内的一枚“不定时炸弹”，时刻威胁着我们的健康。看到这样的描述，也许有人会紧张，如果颈动脉中有了斑块可怎么办，难道天天生活在“提心吊胆”之中吗？当然不，专家指出，只要积极控制危险因素、改善不良的生活习惯、积极进行药物干预，就可有效控制并减缓颈动脉斑块的进展，并能将斑块的危险降到最低。

文 / 本报记者杨星华

## 40岁以上，近半数有斑块

什么是颈动脉斑块？

在气管两侧，各有一条小拇指粗细的动脉血管，它是血液从心脏流向脑部的主干河流，它为大脑提供85%的血液供给量，这就是颈动脉。当多重危险因素导致颈动脉血管壁损伤时，血流中的有形成分会聚集形成团块状结构，这就是颈动脉斑块。

当颈动脉斑块形成时，会直接影响大脑供血。如果斑块增大，造成颈动脉管腔狭窄，大脑供血不足，会发生头晕、记忆力减退、视物模糊、耳鸣等症状；如果斑块破裂，血栓形成，堵塞血管，就会造成危险的脑卒中。

不过，大家也不用“谈斑色变”。专家表示，颈动脉斑块很常见，40岁以上人群中，100个人中45个有颈动脉斑块；70岁以上人群中，100个人中84个有颈动脉斑块。只要积极控制危险因素、改善不良的生活习惯、积极进行药物干预，就可有效控制并减缓颈动脉斑块的进展，并能将斑块的危险降到最低。

## 低密度脂蛋白胆固醇过多是罪魁祸首

究竟是什么造成了颈动脉斑块呢？

专家指出：高血压、高血糖、低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C)过多、高龄、吸烟、男性，这些都是颈动脉斑块的危险因素，其中，低密度脂蛋白胆固醇过多，是很多颈动脉斑块形成的罪魁祸首。

低密度脂蛋白胆固醇也就是我们平常所说的坏胆固醇，当血液中的“坏胆固醇”过多时，会钻入动脉内皮下方。巨噬细胞吞噬



了“坏胆固醇”后，逐渐转变为泡沫细胞。泡沫细胞破裂，就会与胆固醇一起形成动脉粥样硬化斑块。

但是，并不是所有颈动脉斑块都必须用药物或手术治疗。例如，一个身体健康(指不吸烟、生活方式健康、无高血压和糖尿病、无其他卒中危险因素)的60岁的人，如果发现颈动脉中有一枚斑块，但血流信号正常，动脉内中膜厚度0.87mm，他就无需进行药物治疗。而当颈动脉动脉硬化斑块生长到一定程度，开始影响颈动脉的血流时，就必须进行相应的评估和治疗，以防止发生血管事件。通常，当斑块生长导致血管管腔狭窄超过70%以上时，或者虽然狭窄程度不重，但是该斑块是不稳定斑块，容易脱落时，则应该进行积极的治疗。

## 改善生活方式是基础

对于颈动脉斑块的患者，首先要做的就是改变自己的生活方式，把危险因素降到最低。

### ● 定期检查

专家建议超过50岁男性、绝经后的女性、高血压、糖尿病、高血脂、吸烟、肥胖等人群，最好每年查一次颈动脉超声，能发现斑块大小，是否稳定。

对于四十岁以上的中老年人来说，在体检报告中，或多或少会出现“颈动脉斑块形成”的字眼。不必感到惊慌，就像铁水管用了几十年，总会长点锈，血管也一样。具体由医生来考量判断是否严重。

### ● 积极控制危险因素

如高血压患者应将血压控制在140/90毫米汞柱以下，建议使用长效降压药物，较好是一天口服一次的降压药物，尤其不主张使用短效硝苯吡啶(心痛定)长期降压；糖尿病患者应控制血糖在正常范围；根据个体的情况使用降脂药物，将血脂降到理想水平。

其中，降血脂降胆固醇是预防颈动脉斑块的重要方面。血液中的脂肪类物质含量过多，就会损伤血管内皮，并在血管内皮受损处沉积下来，形成动脉硬化斑块的脂质核。因此，调节血脂，降低血液中的甘油三酯、胆固醇含量可以预防血管内壁上出现新的斑块。

### ● 改变不健康生活方式

饮食上每天保证400克的蔬菜和水果，多吃谷物和豆类食品，尽可能减少含脂肪多的食品如鸡蛋、肥肉等的摄入，每天食盐量应小于5克，尤其对高血压患者目前主张每天食盐量应小于2.3克；平时多样化的饮食结构、初榨橄榄油的适量食用、多摄取新鲜水果和蔬菜也有很好的软化血管的作用。三文鱼、金枪鱼、沙丁鱼、剑鱼等含有较多的Omega-3，可辅助软化血管。

### ● 戒烟、控制饮酒

男性平均每天饮酒量不应超过20-30克酒精含量，女性不应超过10-15克酒精含量；

### ● 控制体重

通过减少饮食的热量和增加体育运动减轻或控制体重。坚持每天至少30分钟的体育锻炼如散步、慢跑、太极拳、上楼梯、骑自行车等；此外保持良好的心态也十分重要，要保持积极乐观、豁达和轻松的心情，正确对待自己和他人，知足常乐。

## 【生活提醒】

# 腹胀、呕吐、消瘦 有可能是糖尿病性胃轻瘫

文 / 本报记者杨星华

前不久，苏州明基医院消化内科来了一名花样少女，一天呕吐10次以上，1.7米的身高，瘦成一把骨头。经询问，原来这位姑娘有糖尿病史6年余，间断恶心呕吐一年，最近这几个月反复恶心呕吐加重，暴瘦40多斤，靠灌注营养液维持身体机能。根据患者症状及内镜相关诊断，确诊为糖尿病性胃轻瘫。



## 什么是糖尿病性胃轻瘫？

明基医院国际消化中心内镜中心主任张伟平介绍，糖尿病性胃轻瘫是糖尿病胃肠植物神经病变常见的症状。典型症状为腹胀、早饱、厌食、暖气、恶心、呕吐、体重减轻，严重者出现反流性食管炎。在我国，大约50%以上的糖尿病患者伴有胃轻瘫，尤其常见于60岁以上的老年糖尿病患者，这是糖尿病常见的消化道慢性并发症。遗憾的是，目前糖尿病胃轻瘫的发病机制还不是特别清楚，但普遍认为与患糖尿病时间较长、病情控制不佳，引起胃肠植物神经损伤，导致胃肠排空延迟有关。同时糖尿病患者微血管病变、胃肠激素分泌异常、胃酸缺乏也是胃轻瘫的发病原因。

张伟平主任告诉记者说，其实胃轻瘫在临床上并不少见，多数缓慢起病，直至发生明显呕吐、胃扩张潴留时，才考虑是胃轻瘫。另外，胃轻瘫是一个慢性病，导致的基

础病较多，病程较长，治疗相对较为困难。因此，早检查、早治疗和保养可使症状减轻、病情稳定。糖尿病内脏神经病变所致的胃轻瘫，疗法主要包括药物、内镜和手术，以降低括约肌压力，使幽门下段松弛，解除功能性梗阻。例如内镜下幽门括约肌切开术，时间短，耐受性好。

## 控制血糖 合理调整饮食

张伟平主任建议，将血糖控制在理想水平是治疗胃轻瘫的基础，在生活中则要特别注意科学饮食，比如学会调整食物成分，调整食物状态，少吃高脂、刺激性、生冷食物，进食以少量多餐为好，低脂饮食能减轻患者胃轻瘫的症状。应避免进食不消化蔬菜，以预防形成植物胃石。尽量将食物加工为稀、软。如果病情严重，可以将食物混合搅碎成浆糜状，以更加利于消化吸收，并使食物易于通过胃肠道。

## 【养生之道】

# 服点维E可以预防血管老化

评估血管“年龄”的一个重要指标就是，它的内壁是不是光滑，有没有发生动脉硬化。然而在我们的身边，威胁血管健康的因素可真是不少。从空气污染到不良饮食习惯、从吸烟酗酒到运动太少，无不是血管老化的“催化剂”。因此，对那些生活习惯不好的人而言，可适量补充些维生素E。

维E被誉为“血管清道夫”，它对血管保护可是多管齐下，既能防止多不饱和脂肪酸被氧化，又能预防胆固醇和中性脂肪在血管内沉积、还能调节血小板，这些功能都与血管健康有关。那么，在生活中，哪些人需要补充维E呢？

**爱吃肉的人：**大家都知道，肥肉吃多了会导致胆固醇含量超标，引起动脉硬化性疾病。其实一些看似并不油腻的食物，如动物内脏、蛋黄等，也含有大量的胆固醇，因此又被称为“隐形肥肉”。此外，美国国立癌症研究中心曾做过一项涉及54.5万人的调

查，长期大量吃红肉，也会增加因心脏病和癌症导致的死亡风险。因此，总的来说，爱吃肉的人更容易出现血脂异常、动脉硬化等问题，适量补充维E有预防动脉硬化的作用。

**零食族：**薯片、炸米果等油炸过的零食是维E的强敌。这些食物含有大量过氧化脂肪，会消耗掉体内的维E。

**慢性病患者：**冠心病、帕金森病、老年痴呆症等都和血管老化有关系，适量补充维E能改善血管的健康状况。

需要提醒的是，维E会影响某些药物的疗效，如可能增强洋地黄的强心作用，同时服用雌激素有诱发血栓性静脉炎的风险等，因此正在服药的人选择维E前，一定要先去问问医生。从保健的角度讲，每天摄入100毫克维E即可。另外，为了预防维E摄入过量，每使用2-3个月，最好停用1个月。