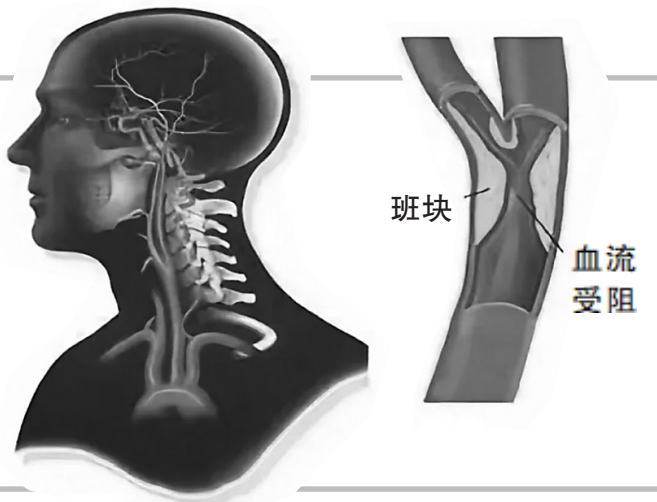


颈内藏“炸弹” 调养稳斑块

深秋的阳光透过窗户洒在客厅的藤椅上,72岁的王炳实正慢悠悠地泡着一杯普洱茶,手边放着刚测完的血压仪,高压128,低压76。谁能想到,一年前的他,曾因为脖子的一块颈动脉斑块,差点走到了中风偏瘫的边缘。



体检发现血管隐忧

2025年秋天的那次社区体检,王炳实至今记得清楚。做颈部彩超时,医生用探头在他脖子右侧停留了好一会儿,眉头微微皱起:“大爷,您右侧颈动脉有个混合回声斑块,狭窄快50%了,得去大医院再查查。”

“斑块?啥斑块?我平时能吃能睡,除了偶尔有点头晕,啥毛病没有啊。”王炳实当时没当回事,觉得人老了血管难免有点“污垢”,犯不上大惊小怪,还是女儿拉着他去了大医院。

在神经内科诊室,医生指着影像片子给王炳实解释:“您的斑块已经把血管堵了一半,它是混合回声的,属于不稳定斑块,要是哪天情绪激动、血压突然升高,斑块破了或者掉下来一块,顺着血流堵到脑血管里,那就是脑梗死,轻的半身不遂,重的可能连命都保不住。”

这话把王炳实吓出了一身冷汗。他这才反应过来,前两年时不时出现的头晕、右手偶

尔发麻、看东西突然模糊,根本不是“年纪大了正常现象”,都是这块斑块在“报警”。他连最喜欢的红烧肘子都不敢碰了,晚上翻来覆去睡不着,总觉得脖子里像揣了个随时会炸的“小炸弹”,连下楼遛弯都不敢快走,生怕一使劲斑块就掉下来。

医生给王炳实开了他汀类药物和阿司匹林,反复叮嘱:“现在还没到手术的程度,先吃药控制,但是烟必须戒,酒不能喝,吃饭要清淡,每天得动一动,三个月后来复查。要是斑块继续长、狭窄超过70%,就得考虑做手术了。”

自律换回血管平安

他给自己列了三条“硬规矩”,雷打不动坚持了一年。

第一条是“管住嘴”。以前他早餐爱吃油条、咸菜,中午顿顿要有红烧肉,晚上还总忍不住吃两块酱牛肉。现在早餐换成了燕麦粥、煮鸡蛋和一小碟凉拌青菜,中午做菜少油少盐,肉只选清蒸鱼或者瘦牛肉,多吃木耳、洋葱、海带这些“清血管”的菜,主食里掺一半玉米、红薯这类杂粮,连以前

最爱吃的腌萝卜干,也彻底从餐桌上消失了。

第二条是“迈开腿”。以前他要么整天坐在沙发上看抗战剧,要么跟老伙计们坐一下午下棋。现在每天早饭后半小时,他就揣着计步器去公园慢走,一开始走20分钟就累得喘气,他也不逞强,累了就坐在长椅上歇会儿,后来慢慢能走40分钟,速度不快,步幅不大,走完全身微微出汗,浑身通透。

第三条是“放平心”。以前他脾气急,跟老伴拌两句嘴能半天不说话,晚上总想着儿女的工作、孙子的学习,熬到十一二点都睡不着。现在他每天看半小时新闻就关掉,没事就摆弄阳台上的兰花,晚上十点准时上床,睡前泡十分钟脚,再也不胡思乱想。他总跟老伴说:“气出病来没人替,现在啥都没有身子重要。”

就这样坚持了一年,王炳实复查时,斑块变成了强回声的稳定斑块,狭窄程度略有减轻。

本报记者 李由

斑块想缩小 调养有讲究

颈动脉斑块能否缩小?日常该如何运动?以下从科学角度逐一解答。

斑块能否缩小?

斑块的形成与血脂代谢异常、血管内皮损伤密切相关。通过调整生活方式,部分斑块可能“稳定”甚至缩小。控制低密度脂蛋白胆固醇(“坏胆固醇”)是关键,建议将指标降至2.6mmol/L以下(合并高血压或糖尿病者需更低)。研究显示,坚持1年以上健康饮食(减少饱和脂肪摄入)和规律运动,约30%的患者斑块体积可缩小。但完全消除斑块难度较大,需长期管理。

有颈动脉斑块能运动吗?

适度运动可改善血管弹性、降低炎症反应。建议选择快走、游泳、骑自行车等有氧运动,每周5次,每次30分钟以上,心率控制在(220-年龄)×60%。需避免突然剧烈运动或颈部过度拉伸(如瑜伽“头倒立”),以防血压骤升引发斑块脱落风险。运动后无明显疲劳感为宜。不推荐随意按摩颈部。若斑块为不稳定型,按摩可能导致斑块破裂,血栓随血流堵塞脑血管。

王璐

颈动脉斑块,离脑梗有多远?

体检报告上出现“颈动脉斑块”,不少人第一反应是:斑块会不会突然脱落,引发脑梗?是不是要吃药或手术?

湖南中医药大学第一附属医院心病科主任龙云提醒,查出颈动脉斑块,并不等于进入了“脑梗倒计时”。判断风险不能只盯着斑块大小,更要综合看斑块是否稳定、血管狭窄程度以及有没有出现脑缺血症状。

不同风险人群处理方式不同,既不能过度恐慌,也不能放任不管。

哪些斑块更危险?

颈动脉斑块是缺血性脑卒中的重要危险因素之一。颈动脉内膜中层厚度(IMT)≥0.9毫米称为内膜增厚,局部厚度>1.5毫米可判定为斑块。高龄、高血压、高脂血症、遗传、吸烟等,都是常见危险因素。

真正需要关注的,是斑块不稳定。如果超声或超声造影提示低回声、混合回声斑块,或存在斑块溃疡、斑块内出血、点状微钙化、内部新生血管增生等表现,提示斑块稳定性较差,需

要重点干预。

另一类危险信号来自身体本身。如果突然出现单侧肢体麻木无力、言语不清、一过性眼前发黑、短暂眩晕等症状,可能提示短暂性脑缺血发作,应及时就医。

有斑块,不是人人都要吃药

发现斑块后,生活方式干预是基础。日常应注意低盐、低脂、低糖饮食,多吃全谷物、新鲜蔬果;戒烟限酒,控制血压、血糖、血脂和体重。身体条件允许者,每周可保持不少于

150分钟中等强度有氧运动,如快走、游泳、太极拳等。

是否使用他汀、阿司匹林等药物,则需结合斑块性质、血管狭窄程度及冠心病、脑卒中、糖尿病等基础疾病综合判断,不能自行服药。

对于已经出现短暂性脑缺血发作或脑梗死等症状的人群,颈动脉狭窄达到70%-99%时,可由专业医生评估是否进行颈动脉内膜切除术或支架置入术;狭窄50%-69%需个体化评估;狭窄低于50%,一般不建议手术干预。

舒园园