

血管斑块不痛不痒别忽视 四处高危部位尤需警惕

记者 刘威



拿到体检报告单后,有的人看到“血管斑块”四个字并未放在心上,认为年纪大了,血管长点斑块是正常老化现象,平时不痛不痒,就无须干预。宁夏回族自治区人民医院宁南医院院长、神经内科主任医师许东提示,血管斑块是潜伏在人体内的健康隐患,发展过程悄无声息,一旦加重、脱落或破裂,可能诱发脑梗、心梗、肢体缺血坏死等严重疾病。人体全身动脉血管均可长出斑块,但危险程度各不相同。其中颈动脉、冠状动脉、锁骨下动脉、下肢动脉四处血管的斑块,是需要重点关注的高危部位。

1 血管斑块是如何形成的

健康的血管内壁光滑柔软,血液可以顺畅流通全身。斑块,本质是血管内壁沉积的胆固醇、脂质等物质。随着年龄增长,加上长期重油重盐饮食、久坐少动、熬夜、抽烟饮酒,以及高血压、高血脂、高血糖等因素,血管里的“垃圾”也就越堆越多,形成了斑块。

通过颈动脉彩超,可以清晰分辨动脉斑块的类型。硬斑块:质地坚硬、外层包膜厚实,牢

牢贴合在血管壁上,不易破裂脱落,整体性质稳定。主要危害是慢慢增大,挤占血管空间,造成血管狭窄、血流变慢。软斑块:属于高危斑块,外层包膜极薄,内部堆积大量脂质,结构不稳定。在血压波动、情绪激动、过度劳累等刺激下,极易破裂、脱落,瞬间形成血栓堵塞血管。混合斑块:同时包含硬斑和软斑成分,存在一定破裂风险,需要定期监测随访。

2 颈动脉斑块正在逼近中老年人

前几天单位体检时,47岁的刘明(化名)做超声查出了左侧颈动脉有个斑块。听同事说有颈动脉斑块会得脑梗,刘明为此担忧不已。去医院复查后,医生告诉他不用太过担心,现在他的斑块还比较小,没有影响到脑部供血。但医生也提醒他,需要戒烟戒酒、清淡饮食,定期复查,因为当颈动脉斑块达到一定程度时,会大大增加脑梗的风险。

许东介绍,颈动脉是人体颈部两侧的主要动脉血管,负责将血液由心脏输送到头面部,也是脑部的主要供血血

管之一。颈动脉一旦有斑块形成出现“淤堵”,脑组织得不到充分“灌溉”,自然会遭殃。颈动脉狭窄到一定程度,可能引起脑供血不足或脑中风等。

此外,许东在临床上发现,如今颈动脉斑块正在逼近中老年人,导致血管早衰的原因,多与不良生活习惯、吸烟、常年高血压等有关。“颈动脉有斑块的人还要注意,在进行锻炼时,要避免颈部按摩和拍打,以免引起斑块脱落或者颈动脉夹层,这两种情况都可能导致严重的脑梗。”许东说。



制图:梁惠琴(AI辅助生成)

3 锁骨下动脉斑块最容易被忽视的血管问题

锁骨下动脉,是给双侧上肢、后脑、小脑供血的重要大血管,这个地方也容易滋生斑块。

如果锁骨下动脉上的斑块持续增大,造成锁骨下动脉狭窄,就可能引发手臂无力、发麻、发沉以及后脑勺头晕这类不适。不少人长年头晕、头痛、手臂麻木,反复检查颈椎、头颅都找不到明确病因,这个时候就需要排查锁骨下动脉盗血综合征。

“锁骨下动脉盗血综合征,通常是因为锁骨下动脉发生了狭窄或者堵塞,导致原本要供应给上肢的血液不够了,这时候身体就会启动一种应急机制,让脑部的血液分流一部分过来,去补充上肢的供血。这样就导致供应大脑的血液不足,患者就会出现头晕等症状。”许东表示。

4 冠状动脉斑块诱发心梗的致命风险

给心脏供血的血管叫做冠状动脉,一旦冠状动脉长出斑块、慢慢增厚,血管管腔就会变窄、血流不畅,这就是冠状动脉粥样硬化,也就是大家常说冠心病的源头。

当斑块造成冠状动脉轻度狭窄时,平时可能没有感觉,只是在劳累、熬夜、情绪激动后,偶尔出现胸口闷、发紧、憋气;发展到中重度狭窄,走路快、爬楼、运动后,会明显胸闷、胸痛、有压榨感、心慌气短,这是心肌缺血的典型信号。

最危险的情况是,不稳定斑块突然破裂,瞬间形成血栓,堵死冠状动脉,诱发急性心肌梗死。

5 下肢动脉斑块拖垮双腿的沉默杀手

家住金凤区金宇名庭小区的李叔,有近40年的烟龄。去年,他开始出现走路腿疼的症状,走几百米就要停下歇一歇,他一直以为是骨关节老化了。后来到医院检查,发现是下肢动脉斑块造成了血管明显狭窄。医生提醒,如果放任不管,血管会持续闭塞,严重的甚至可能面临截肢风险。

“下肢动脉负责给双腿输送氧气和营养。下肢动脉斑块初期体积小、血管狭窄程度轻,血流基本不受影响,身体不会出现疼痛、麻木等不适,只能通过血管超声检查发现。但随着斑块不断增大、增厚,血管管腔会逐渐狭窄,下肢供血持续不足,身体会慢慢出现典型症状。最常见的是间歇性跛行,走一段距离后,出现小腿酸胀、疼痛、无力,休息几分钟后症状有所缓解,再次行走便又会复发。若长期不予干预,病情持续发展,会出现下肢持续麻木、发凉、皮肤苍白等,即使休息也无法缓解疼痛。严重时会导致下肢血管完全闭塞,引发肢体破溃、发黑、难以愈合,甚至面临截肢风险。”许东提醒。

6 科学养护预防斑块滋生

发现血管斑块不用怕,但绝对不能放任不管。需要找专业医生作综合评估——危险程度到底有多高?需不需要药物干预?其他地方血管情况怎么样?有慢性病的人,更要尽早干预。高血压、糖尿病、高血脂,这些“沉默的杀手”会加速斑块生长。

许东提醒:“有斑块不等于血管一定会堵,对于体积小、性质稳定的斑块,坚持控制血压、血脂,保持规律作息与清淡饮食,就能够延缓斑块继续变大,降低斑块破裂的风险。如果斑块已经造成血管明显狭窄,或是斑块本身不稳定,一定要遵医嘱规范治疗,定期复查。”

此外,许东介绍,预防斑块滋生,日常需保持低盐低脂低糖饮食,少吃重油重荤、油炸腌制食物,多吃新鲜果蔬、粗粮,减轻血管代谢负担。坚持规律适度运动,选择快走、慢跑、太极等温和运动,避免久坐不动,促进全身血液循环。严格戒烟限酒,规律作息不熬夜,避免血压、血脂剧烈波动。“三高”人群需规律服药,定期监测指标,避免血压血糖忽高忽低。