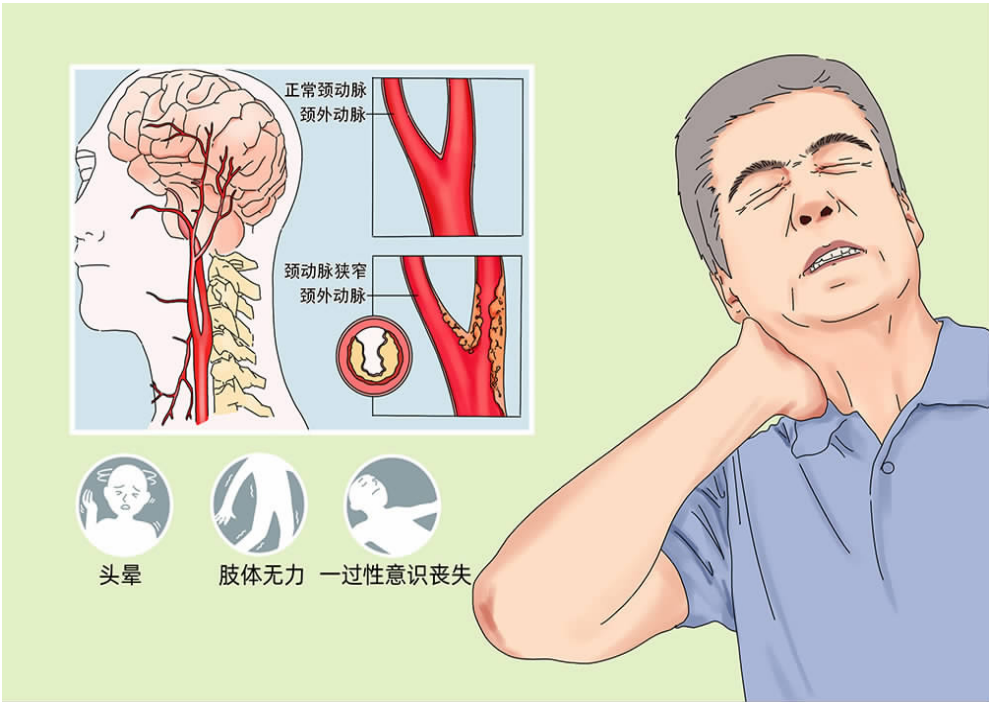


颈动脉长了斑块 还能逆转吗？

□汪芳(北京医院)

如今,不少人在体检时发现自己有了颈动脉斑块,不由得担心起来——斑块会不会随时掉下来堵塞血管?已经有了斑块,到底能不能“抢救”一下?逆转的有效方法又有哪些呢?心血管内科专家就来为大家介绍一下斑块的防治。



警惕颈动脉上的“定时炸弹”

如果大家用手摸脖子的两侧,能明显感受到血管在跳动,这就是颈动脉。相较于其他动脉,颈动脉更窄,而且在靠近头颈部位还有一个“Y”型的交叉。人体全身的血液都会流经颈动脉,特别是在“Y”型交叉处会产生更大的压力。如果血液不纯净,那么就很容易在此沉积杂质,久而久之形成“斑块”。所以,我们常常把颈动脉看作是反映全身动脉血管健康状况的“窗口”。

很多人在体检时发现颈动脉斑块,间接反映了全身动脉粥样硬化的程度。

虽然我们用手无法摸到颈动脉斑块,也不会因此而感到脖子难受,但是“冥冥之中”颈动脉斑块与缺血性卒中之间有着密切的联系——研究发现,有颈动脉斑块的人比没有的人更容易发生缺血性卒中,高达2~3倍!同时,在对卒中高风险人群进行筛查时也发现,超过2/3的人存在颈动脉斑块。这足以说明合并颈动脉斑块,将显著增加心血管事件风险,大家要积极防治颈动脉斑块。

降脂药是对付斑块的“杀手锏”

斑块到底能不能逆转?治疗颈动脉斑块的关键是控制血脂。通过积极改善生活习惯和合理应用降脂药物,可以有效减缓、缩小颈动脉的内、中膜增厚,促进不稳定斑块转变成稳定斑块,从而减少脑梗死的发生概率。

研究指出,有充分的高质量证据支持“应用降脂药物最大限度地降低低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C)水平,可以稳定和消退冠脉斑块。”

他汀是目前临床上最常用的降脂药之一,可以显著降低LDL-C水平。多项研究也证实,合理应用他汀类降脂药,可以帮助慢性冠心病或急性冠脉综合征患者稳定斑块,甚至让斑块逐渐消退。即使患者已经发生了冠状动脉事件,然“亡羊补牢为时未晚”,尽早应用他汀降低LDL-C仍有积极作用。

关于服用剂量的问题,相关研究也指明了方向:高强度他汀治疗比低强度他汀治疗

更有效:与普伐他汀40mg相比,阿托伐他汀80mg能够更显著地延缓斑块进展。

他汀之外还有其他选择吗?

目前我国降脂药物治疗推荐中,首屈一指的仍是他汀类药物。但是,有部分患者在经过他汀药物治疗后,血脂水平依旧处于高位。如果他汀这条路走不通,还有别的选择吗?

临床研究发现,如果应用1片他汀治疗后降脂效果不佳,一般不会再加量至2片、3片,因为他汀剂量加倍后,降脂疗效并没有加倍——大约只增加6%,而发生副作用的风险却直线上升。因此,更好的办法是联合其他类型的降胆固醇药物,比如他汀联合依折麦布等。依折麦布通过肠道抑制低密度脂蛋白和胆固醇的重吸收,从而进一步加强降脂疗效,且副作用较小。

另外,近年在我国上市的PCSK9抑制剂(阿利西尤单抗注射液和依洛尤单抗注射液)表现出了较强大的降胆固醇作用,为高血脂患者带来新的曙光。再比如贝派地酸,这是一种ATP柠檬酸裂解酶抑制剂,可降低他汀不耐受患者的血浆LDL-C水平和主要不良心血管事件。

可以看出,当单纯依靠他汀药物治疗效果不显著时,可以联合非他汀类药物(尤其是PCSK9抑制剂和依折麦布),有利于降低LDL-C,促进斑块的消退和稳定。

“改善生活方式”这根弦不能松

研究认为,生活方式干预能否消退或稳定冠脉斑块“尚不明确”。于是有人疑惑是不是可以不用再坚持健康饮食和运动了,其实不然,就算我们积极改善生活习惯不能逆转斑块,但依旧是有好处的,至少能够帮助我们预防和管理动脉粥样硬化性疾病等危险因素。

对于无症状、无危险因素的颈动脉斑块患者来说,若能长期坚持合理膳食、适当运动、戒烟限酒、控制体重等,确保低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C)<2.6mmol/L,就无需吃降脂药。

嗓子有异物感 你会想到是颈椎病吗？

□温丽娟 王小平(首都医科大学宣武医院)



嗓子眼儿里总觉得有什么东西卡着不舒服,症状时轻时重,有时还觉得脖子酸疼……你会想到这可能是颈椎问题引起的吗?

嗓子难受被疼痛科治愈了

在门诊遇到这样一位患者,因三个月来持续的咽部异物感多次就诊于耳鼻喉科,但检查均未见异常,服药效果也不佳,最终转介到疼痛科就诊。

这位患者时常感到咽部不适,如有痰但咳不出,症状时轻时重,并有颈部酸痛感。体格检查:双侧颈背肌肉紧张,前中后斜角肌紧张、压痛,颈部前屈及侧屈受限。考虑颈椎问题导致的咽部症状。在疼痛科治疗颈椎后症状明显改善。

明明没东西为啥有异物感

咽部异物感是咽部感觉和运动功能紊乱的一种症状,如球塞感、瘙痒感、紧迫感、黏着感、烧灼感、蚁行感或觉喉有异物,咳之不出,吞之不下等。凡咽部及邻近组织器官受损或咽部神经受到各种刺激都可以诱发。

为什么会有咽部异物感?咽部神经支配极为丰富,感觉和运动神经主要来自咽后壁的咽丛,含有迷走神经、舌咽神经、副神经和副交感神经的分支,故咽部感觉极为灵敏。

全身许多器官的疾病,也可通过神经的反射和传导作用,使咽部发生异常感觉。故咽部异物感产生的机制较为复杂,致病因素繁多,可由多种疾病引起。

低头症状加重考虑颈椎病

颈椎病引起的咽炎和普通咽炎症状相似,又有所不同。普通咽炎引起的咽部阻塞感在耳鼻喉科针对性治疗后明显缓解。而颈咽综合征除了有咽部阻塞感外,还有颈部不适、酸胀感,低头后症状明显加重,只按照咽炎治疗,症状无明显改善。

如果您也有类似于上面患者提到的异物感,也经过各种检查排除了相关疾病,那就可能是颈椎病导致的咽部异物感,推荐您找疼痛科就诊。患者可以接受颈椎低温等离子射频消融术,利用一个穿刺针到达靶点进行消融,治疗过程不到半个小时,术中患者还能和术者进行沟通。

本版据北京青年报