



突然眼前发黑、手脚无力别不当回事

可能是颈动脉斑块在报警

寒露已过,昼夜温差拉大,凉意愈加明显。气温起伏对血管来说,是一个不小的考验,颈动脉狭窄也进入高发时段。这种被称作“沉默杀手”的脑血管疾病,早期大多没有明显征兆,却可能随时引发脑梗死。哪些人群要重点关注颈动脉健康?查出斑块该手术还是保守观察?秋冬时节如何养护血管?记者就此采访了市太和医院脑血管疾病诊疗中心主任、主任医师黄宽明。

■记者 叶楚榕



图片由AI生成

眼前突然发黑 当心血管在报警

66岁的张师傅平时身体硬朗,每天清晨都会去农贸市场买菜。不久前的一个清晨,气温骤降,他蹲在菜摊前挑萝卜时,眼前猛地一黑,右眼短暂失明,左胳膊发软抬不起来,手里的塑料袋“啪”地掉在地上。

大约三五分钟后,眼前又亮了,胳膊也听使唤了。张师傅以为只是蹲久起身太快,没放在心上,买完萝卜便回了家。可三天后,同样的一幕在饭桌上重演:他正端碗喝粥,舌头突然发僵,想说的话卡在嘴边,手里的筷子也握不住。

这下家人不敢耽搁,连忙把他送到市太和医院。颈动脉彩超结果让一家人心里一紧:右侧颈内动脉起始段的斑块,造成血管堵塞超七成。黄宽明向家属解释,若再晚些日子,斑块一旦破裂、血栓脱落冲进大脑,就会引发缺血性脑卒中,轻则偏瘫,重则危及生命。

“我平时能吃能睡,血压也不高,怎么血管就堵了?”躺在病床上的张师傅十分不解。黄宽明对照超声图像打比方:“你看,这条血管好比用了几十年的自来水管,内壁一层层挂‘水垢’。水流暂时还能通过,可一旦水垢脱落,或者把管口堵死,下游的农田——也就是人的大脑,就会断水。”

所幸张师傅就诊及时。经综合评估,他接受了手术治疗,将堵塞血管的斑块连同病变内膜一同剥离,术后恢复良好。出院时他握着医生的手感慨:“早知道那几分钟的不适这么危险,第一次发作我就来医院了。”

颈动脉狭窄为何凶险?

不少市民对颈动脉并不熟悉。黄宽明介绍,“颈动脉就在喉结两侧,手一摸能感到跳动的那两根‘管子’,是心脏通往大脑的主干道,其中颈内动脉负责为大脑前三分之二的区域供血。”

随着年龄增长,血液中的脂质慢慢沉积在血管壁,形成黄白色、类似小米粥一样的斑块,这就是医学上说的“动脉粥样硬化”。斑块不断增厚,血管腔就越变越窄,这就是颈动脉狭窄。

“它最凶险的地方,不在于血管变窄,而在于斑块的稳定性。”黄宽明解释,稳定斑块如同结了痂的伤口,相对安全;不稳定斑块却像薄脆的“火山口”,一旦血压波动、寒冷刺激可能造成斑块破裂。破裂处快速形成血栓,血栓随血流冲进脑部,堵塞脑血管,对应的脑组织就会缺血坏死,也就是脑梗死。

数据显示,我国40岁以上人群中,约三分之一做颈动脉超声可查出斑块;60岁以上人群检出率接近

半数。临床上,男性50岁、女性55岁以后,斑块检出率明显上升;合并高血压、糖尿病、高血脂、长期吸烟、肥胖,或有心脑血管病家族史的人群,风险更高。

“为什么秋冬季节这类患者明显增多?”黄宽明解释,气温骤降时,人体体表血管收缩,血管阻力上升、血压容易冲高;已有斑块的血管,在高压血流冲击下,斑块破溃风险升高。再加上不少老人习惯秋冬进补,一锅红烧肉、一顿羊肉汤下肚,血脂、血液黏稠度跟着升高,血栓风险随之上升。

哪些人要尽早筛查?黄宽明列出重点人群:一是达到年龄节点者,男性满50岁、女性满55岁,建议每年做一次颈动脉彩超;二是有“三高”、吸烟、肥胖、相关家族史人群,无论有无症状都应筛查;三是曾经出现一过性眼前发黑、单侧手脚麻木无力、说话不利索、口角歪斜,哪怕数分钟自行缓解,也必须立刻就医——这在医学上称为短暂性脑缺血发作,是脑卒中的高危预警信号。

查出斑块是否手术,狭窄程度说了算

门诊里,黄宽明被问得最多的问题就是:体检报告查出颈动脉斑块,是不是一定要手术?他给出的答案是不必急于手术,要结合狭窄程度、有无症状分级处置。

如果只是血管内中膜增厚,或是存在斑块、狭窄程度不足50%,且没有任何不适,核心方案是“管住嘴、迈开腿、吃得好”,即管控血压、血糖、血脂,戒烟限酒,遵医嘱服用他汀类药物稳定斑块,定期复查。

若狭窄程度在50%—69%区间,并且发生过短暂脑缺血、轻度卒中症状,一般采取强化药物治疗,

并密切随访;狭窄超过70%,或是不到70%,但反复出现脑缺血症状,单纯药物控制风险有限,可评估外科干预。

主流干预方式分为两种:一是颈动脉内膜切除术,俗称“剥斑块手术”,切开颈动脉,把附着在管壁的斑块完整剥离,给血管“除垢疏通”;二是颈动脉支架植入术,从大腿根部血管送入导管到达狭窄位置,释放支架撑开血管,创伤更小、恢复更快。具体干预方式由医生结合斑块位置、形态和患者的身体状况综合判断。

天天养生

秋冬护血管,中老年朋友请记住这几点

秋冬季节如何呵护好我们的血管?黄宽明给中老年朋友提了几条建议:

一是注意保暖,重点护住颈部、前胸后背。清晨气温最低,不要天不亮就外出晨练,等日升温后再活动;出门可佩戴围巾,避免颈动脉直吹冷风。

二是监测血压。秋冬季节血压容易波动,高血压人群要勤测量、勤记录;血压波动明显要及时找医生调整用药,不要自行增减药量。

三是饮食清淡,不要盲目进补。多喝温水,

控盐控油、少吃肥肉,多吃新鲜蔬果,戒烟限酒。

四是适度运动,以微微出汗、不喘粗气为宜;避免猛然发力、屏气憋气。

五是作息规律、保持情绪平稳。大悲大喜、熬夜、便秘用力排便,都可能诱发脑卒中。

最后要牢记几个关键点:一看脸,微笑时口角是否歪斜;二查手,双臂平举有没有单侧下垂无力;三听语言,能不能说完整一句话、有没有口齿含糊不清。出现任意一项异常,不要等待观察,立即拨打120急救电话。