

当颈动脉长了斑块，应了解的事

李淑英

四川省西充县人民医院 637200

【中图分类号】R543.4

【文献标识码】A

【文章编号】2095-9753 (2019) 05-105-01

颈动脉硬化常因无临床症状被忽视。经常在医生偶尔听诊颈动脉时，在一侧或两侧听到狭窄段有杂音或在颈部动脉超声波检查时被发现。颈动脉硬化也经历动脉内膜增厚、斑块形成、狭窄或闭塞几个阶段。发现颈动脉斑块后，首先要区分是稳定斑块还是易损斑块；其次是要根据斑块的大小、软硬度以及有无斑块破裂倾向等情况给予相应治疗。颈动脉斑块是由于多重危险因素导致的颈动脉血管壁损伤、血流中的有形成分聚集所形成的团块状结构。这有点类似厨房下水道中积存的油污，时间久了会导致下水道堵塞。

所谓血管内的“粥样斑块”是附着在血管内膜的呈黄色的像小米粥样的斑块。通常它会使光滑的血管内膜变得粗糙不平，同时造成血管内腔变窄，当狭窄越来越严重时就会出现临床症状，最终导致脑中风。

粥样斑块大致分为两种，一种是硬斑块（也称稳定斑块），一种是软斑块（也称不稳定斑块）。硬斑块内含有较少的脂肪，表面覆盖着厚而坚硬的纤维帽，这种斑块比较稳定。相反，软斑块的纤维帽比较薄，内部脂质含量大，不仅会使管腔变得狭窄，而起还会引起破裂、脱落出、阻塞血管。因此，硬斑块比较稳定，不易脱落，比较安全，软斑块就比较危险了，脱落的可能性大，容易堵塞血管，演变为脑梗死的可能性大。

但其实任何一个斑块内都会出现坏死组织、炎症细胞等，单单靠软和硬来区分是不准确的。颈动脉斑块虽然长大后会上堵塞颈动脉的局部，但是这是一个十分漫长的过程。更加需要担心的是不稳定斑块，不稳定斑块，顾名思义，就是指在血管壁上不稳定、不牢固、容易脱落的斑块，而当斑块脱落

时（部分脱落或整块脱落）就形成了血流中的栓子，它会随着血液的流通到达大脑，从而堵塞远端脑动脉，发生栓塞。不过如何判断一个斑块不属于易损斑块，则需要观察的外形是否为完整的，以及它的内部情况、基底和顶部。除此之外，斑块所处的位置也十分重要，如果斑块处于血流冲击力高的部位，例如血管的分支部位，那么也会影响它的稳定性。

小的、没有造成颈动脉狭窄的斑块采用内科治疗，包括建立健康生活方式和药物治疗，治疗目标是要减缓、缩小或消除斑块，使易损斑块变成稳定斑块，如果患者的斑块面积比较大，使得血管腔已经变得较为狭窄了，那么此时就需要进行手术治疗了。一般情况下，有以下两种手术方式。

一、支架治疗：全名为颈动脉支架成形术。患者偶尔或者经常出现一瞬间的视力丧失、意识丧失、头晕，并患者有斑块同时颈动脉狭窄程度已经超过了70%以上，斑块的位置比较高，患者还具有严重的呼吸系统以及心脏的病发症，就可以考虑实施此手术。二、颈动脉内膜剥脱术：如果颈动脉狭窄程度超过70%并且有位置不高的“软斑块”存在，患者没有严重的呼吸系统以及严重的心脏系统的并发症，则可以实行该手术。

医生们会根据斑块和患者本人的个体情况来决定治疗的方式，在此提醒朋友们：健康体检时最好筛查颈部动脉超声以尽早发现颈动脉斑块。在检查中我们发现颈动脉有斑块，不用太过担心。如果斑块不大，并且不影响颈动脉的血液流通与供应，我们可以改变饮食方式、生活习惯以及药物来治疗，保持斑块不再扩大。

“大姨妈”来了的疼痛是忍还是止痛好

张芸

四川省南充市嘉陵区都尉社区卫生服务中心 四川南充 637000

【中图分类号】R173

【文献标识码】A

【文章编号】2095-9753 (2019) 05-105-02

女性进入青春期后，将产生月经初潮。在其生活经历中，除了孕期以及正常哺乳期外，至绝经期，“大姨妈”将伴随大约三十多年。这一女性特有的生理反应，不仅仅带来生活上的诸多不便，甚至经常带来难以言语的痛苦。部分女性甚至因为遭到“大姨妈”的困扰而痛不欲生。于是，如何应对大姨妈带来的痛苦，属于成年女性十分关注的私密话题。“大姨妈”来了所带来的疼痛，到底是忍者好还是吃药止痛好？这个问题，值得认真探讨。

首先，很有必要搞懂“大姨妈”造成疼痛的原因。极大比例成年女性尤其是未生育女性在月经期均会发生一定程度的小腹痉挛性疼痛，并伴有小腹坠胀感以及腰部酸痛。其主要原因，是由于经期盆腔组织充血、经血外流不畅导致。并且，月经期子宫内膜将产生前列腺素等部分前可致子宫收缩的相关物质，如果这些物质分泌过多，就会产生痛经表现。一般情况下，痛经持续时间相对较短，疼痛程度在可接受范围内，不会对正常生活造成影响。但是，如果疼