

■给您提个醒

40 岁以上发病率不断升高

# 颈动脉斑块逆转关键在控制胆固醇

随着体检普及，越来越多的人发现自己的颈动脉里长了斑块。检查出颈动脉斑块后，有没有逆转、缩小斑块的方法？一起来看看吧！

## 40 岁以上人群 颈动脉斑块发生率不断升高

北京大学公共卫生学院的李立明教授团队在《美国医学会杂志》(JAMA Network Open) 上发表了一项研究，结果显示，在他们调查的 1070 多万中国成年人中，有五分之一的人颈动脉里存在斑块。

在我国，40 岁以上的人群，颈动脉斑块检出率为 40%，而 60 岁以上的人群，颈动脉斑块检出率几乎高达 100%。

早期颈动脉斑块可能不会带来不适，但到了后期，随着斑块增多增大，血管出现了严重狭窄，头部就会缺血、缺氧，从而出现头晕、头痛症状。

颈动脉斑块一旦脱落，就会顺着血流进入大脑，堵塞远端相对比

较细小的血管，形成脑卒中，可能会出现偏瘫、失语、口角歪斜甚至意识障碍。

## 斑块可逆转 关键是控制胆固醇

通过有效降脂治疗和改变不良生活方式，控制好低密度脂蛋白胆固醇，斑块有可能会逆转。

目前《中国血脂管理指南(2023 年)》所规定或要求的低密度脂蛋白胆固醇治疗目标是：小于 1.8 毫摩尔/升，甚至到 1.4 毫摩尔/升。

但是斑块逆转是需要时间的，既往研究也提示，通过有效治疗，斑块逆转时间可能需要 1~2 年，这个过程还需要去观察。

如果斑块的表面不光滑、不规则，同时回声比较弱，这种斑块一般富含更多脂质，被称为软斑块。

需要注意的是，软斑块更容易脱落，引发脑卒中概率也更高一些，需要我们高度重视，及时进行干预、治疗。

## 颈动脉斑块形成的危险因素

高血压、高血脂、高血糖、吸烟、酗酒、运动少、饮食上偏咸偏油等，都是颈动脉斑块形成的危险因素。

除此之外，随着年龄增长，血管自然老化，出现颈动脉斑块概率也会增加。

## 如何知道血管里有没有斑块？

50 岁以上人群：一般情况下，通过颈部血管彩超或者是经颅多普勒检查，可以帮助发现颈动脉斑块。建议每年进行健康体检，帮助做到早发现、早预防、早治疗。

青年人群：除了进行斑块超声检查之外，血液生化检查也很重要。包括通过抽血检查血脂、血糖、尿酸、同型半胱氨酸等，如果结果有异常，就可以及早干预、及早治疗。

## 缩小斑块做好这 4 件事

饮食做到“3 多 1 少”：

多吃新鲜蔬菜水果 每天吃够 500 克蔬菜、250 克水果，注意水果要选含糖量相对比较低的。

多吃粗粮 控制碳水化合物摄入，尽量多吃粗粮。比如全谷物、燕麦、豆类等，它们中富含可溶性膳食纤维，能帮助减少血液吸收的胆固醇数量。

多吃深海鱼 沙丁鱼、三文鱼、金枪鱼等深海鱼类及其鱼油中富含 EPA 和 DHA，每周食用 2~3 次为宜，最好清蒸。

少吃高脂食物 如肥肉、动物内脏、动物油等，少吃盐和糖，严格控制总热量，避免超重和肥胖。

合理运动 选择适合自己的运动，规律、适量、循序渐进地进行。一般以中等强度的有氧运动为宜，每次约 30~50 分钟，每周 3~5 次。

戒烟戒酒 吸烟、酗酒是斑块形成的危险因素，生活中要尽量做到不吸烟、不喝酒，远离二手烟。

控制好血压 如果病人有颈动脉斑块合并高血压，血压应低于 140/90 毫米汞柱，保持在正常范围内，这样才有可能避免一些更严重的后果。

(CCTV 生活圈，4.18)

## 健康教育融入乡村马拉松

近日，益阳市第五届乡村马拉松比赛在风景如画的赫山区沅江镇新河段两岸举办。益阳市卫健委利用赛道周围空间，将健康教育融入赛事全程，卫生健康系统的工作人员和医疗卫生机构的医护人员，现场参与健康教育活动。赛事终点设置了健康咨询台，向在场群众分享了健康饮食、合理锻炼等方面的知识，现场发放健康宣传资料 6000 余份。

通讯员 刘年青 摄



■关注

## 国家疾控局： “五一”假期前后全国 传染病疫情总体平稳可控

4 月 22 日，国家疾病预防控制局举行“接种疫苗 为全生命周期护航”主题新闻发布会。会上，国家疾控局新闻发言人、综合司副司长席晶晶通报了重点传染病疫情情况。

席晶晶表示，随着“五一”假期临近，人员流动和聚集性活动将大幅增加。进入 5 月份后，部分南方省份蚊媒传染病将进入流行季，本土疫情发生风险上升，局部地区可能会出现聚集性疫情。其他传染病疫情流行趋势与既往同期相近，其中，麻疹、新冠呈小幅上升趋势，但整体仍处于较低流行水平，疫情走势符合预期；诺如病毒感染将逐渐下降，手足口病等肠道传染病将进入流行季，呈上升趋势。此外，还需要关注和防范猴痘 I b 亚分支境外疫情输入及引发本土传播风险。整体来看，在继续落实好各项防治措施的基础上，“五一”假期前后全国传染病疫情总体平稳可控。

席晶晶提醒道，出行前，要密切关注传染病疫情动态和相关部门发布的健康信息提示，及时了解目的地疫情信息，提前做好相应防范，合理安排出行活动，返回后做好健康监测。日常生活和旅途中，要勤洗手、不食海鲜、防蚊虫叮咬，不接触、烹食死禽和动物，还要注意饮食饮水卫生。要关注自己和家人的健康状况，如出现发热、咳嗽、腹泻等症状，应及时就医。

(中国新闻网，4.22)

■发现

## 中国首例接受自体干细胞疗法的 帕金森病患者实现一整天自主行走

近日，66 岁的帕金森病患者沈女士（化名）在上海交通大学医学院附属瑞金医院（下称：瑞金医院）接受了一项创新治疗——医生通过微创手术，将自体诱导多能干细胞分化的多巴胺能神经前体细胞移植入其脑部。自 3 月 1 日接受手术至今一月有余，沈女士已能实现一整天自主行走。

这是中国首次将此类细胞治疗技术应用于帕金森病临床实践，沈女士成为中国首例在国家药监局批准开展的临床试验中接受自体干细胞疗法的帕金森病患者。

帕金森病是一种常见的神经退行性疾病，被称为“不死的癌症”，目前中国有数百万名患者。当前，药物治疗虽能缓解症状，但

无法阻止疾病进展。瑞金医院神经内科主任刘军说，药物治疗 5 年后，患者易出现药效波动，且无法阻止疾病进展。对于部分患者，脑深部电刺激术 (DBS) 通过植入电极调控脑区活动，可一定程度改善运动障碍，但需要长期参数调控，部分患者疗效也逐渐下降。

据介绍，刘军团队联合中国科学院脑智卓越中心陈跃军研究员团队，历时 3 年研发出“UX-DA001 注射液”。该疗法通过采集患者血液细胞，经实验室诱导为具有分化潜能的多巴胺能神经前体细胞，再精准移植至患者脑内特定区域。陈跃军团队通过技术创新，使分化细胞纯度达到国际先进水平。这项技术于 2024 年 12 月获得国家药监局临床试验许

可后，于 2025 年正式启动。此次沈女士接受的细胞移植治疗采用其自体细胞，避免免疫排斥风险。

据了解，在患病的 14 年间，沈女士经历了从单药控制到多种药物联用，最终出现严重并发症的困境。而这次，手术醒来后，她就能在床上活动，第二天就能下地。沈女士分享道：“接受干细胞治疗后，我的睡眠质量明显改善，入睡很快，一觉能睡 6 个小时，原来僵硬的手脚也比之前灵活，每天都能感受到细微进步。”

据主刀的李殿友主任医师介绍，移植细胞将在未来 3 到 6 个月逐渐成熟，与传统药物治疗相比，这种“细胞替代”疗法有望实现功能性治愈。

(中国新闻网，4.9 文 / 陈静)