



# 颈动脉斑块 “软”的好还是“硬”的好？

听徐矿总医院专家详解

本报记者 晏飞

在徐矿总医院经开区院区袁赵主任医师的门诊，59岁的周先生拿着两份体检报告，神情紧张。“两年前说是软的，今年变成硬的了，我心里七上八下的。”面对周先生的困惑，袁赵给出一个让他意想不到的答案：由软变硬，非但不是坏事，反而是病情趋向稳定的表现。

不少中老年朋友拿到体检报告后，面对“颈动脉斑块”的字样常常忧心忡忡。特别是当对比往年的报告，发现描述从“软斑块”变成了“硬斑块”时，更是紧张不已，这是不是意味着血管快堵死了？袁赵结合真实的门诊案例，为您揭开颈动脉斑块的奥秘。

## 秒懂体检报告

健康原来如此简单

徐州矿务集团总医院联办

### 软斑块与硬斑块 哪个是血管里的“定时炸弹”？

袁赵介绍，超声报告上所谓的“软”和“硬”，并非指斑块的物理触感，而是医生根据斑块在超声波下的回声特征做出的专业判断。

“硬斑块”在医学上称为稳定斑块。袁赵打了个比方，它就像“皮厚馅少的石头饺子”，表面覆盖一层较厚的纤维帽，内部脂质核心小，且多已钙化。这种斑块性质稳定，不易破裂，相对来说比较安全。

让医生和患者更警惕的是“软斑块”，即易损斑块或不稳定斑块。袁赵形象地将其比作“皮薄馅大的生煎包”，纤维帽很薄，内

部包裹着大量脂质。这种斑块非常不安分，在血压波动或血流冲击下极易破裂。一旦破裂，人体会启动凝血机制形成血栓，血栓随血流堵塞脑血管，便会直接引发缺血性脑卒中（中风）。

“所以，由软变硬，其实是身体发出的积极信号。”袁赵解释，这通常意味着通过健康生活方式的调整或药物干预，斑块内的脂质核心被压实，炎症反应降低，尽管斑块可能依然存在，但它已经从一颗“不定时炸弹”变成了稳定的“石头”，破裂风险大大降低。

### 血管为何长斑？老化加上“三高”是主因

好好的血管，为什么会长出斑块？袁赵将人体的血管比作家里的水管，颈动脉作为供应大脑血液的主干道，在其“Y”字形分叉处，血流冲击力最大，最容易造成血管内皮的微小损伤。

人过中年，血管经过几十年的使用，难免出现“水垢”。特别

是合并高血压（压力大冲坏管壁）、高血脂（“坏”胆固醇低密度脂蛋白过多，杂质增多）、糖尿病（高糖腐蚀管壁）以及吸烟（直接损伤内皮）等危险因素时，这些“杂质”便会透过受损的管壁沉积下来，久而久之便形成了斑块。

### 发现斑块怎么办？三步走策略请收好

查出斑块不必过度恐慌。袁赵指出，在60岁以上的人群中，颈动脉斑块几乎是普遍存在的血管老化标志，治疗的目标不是彻底“消除”它，而是学会管理它，与它和平共处。

首先要看狭窄程度。如果斑块导致的血管狭窄不足50%，且没有高血压、糖尿病及中风病史，可先通过严格的生活方式干预，如戒烟限酒、低盐低脂饮食、坚持每周150分钟以上的有氧运动。

本期专家 袁赵

徐矿总医院经开区院区普外科主任，徐矿总医院肝胆胰外科及血管外科组长。担任江苏省医学会血管外科分会下肢动脉学组委员、徐州市微创及血管外科专业学组副主任委员、徐州市肝胆胰外科学组委员、徐州市门静脉高压学组秘书。发表SCI论文四篇。擅长肝胆胰疾病微创治疗及血管外科疾病诊治。



# 精准康复+多模式镇痛

徐州市康复医院为疼痛患者按下“暂停键”

本报记者 晏飞

“疼得像火烧，衣服轻轻蹭一下都受不了，觉也睡不好，跑了三四家医院，药吃了一堆，还是疼得想撞墙！”56岁的张大爷捂着左侧腰背部，满脸痛苦地来到徐州市康复医院疼痛康复科。

一个月前，张大爷的腰部毫无征兆地出现针扎般剧痛，随后冒出一串水疱，确诊为带状疱疹。可皮疹结痂后，疼痛反而变本加厉，成了挥之不去的“后遗症”。抱着一丝希望，家人带他找到徐州市康复医院疼痛康复科主任周保刚。“这是典型的带状疱疹后神经痛，病毒把神经损伤了。”周保刚说。

### 多模式镇痛 从“单打一”到“组合拳”

周保刚介绍，带状疱疹的“元凶”和水痘是同一个病毒，即水痘一带状疱疹病毒。人得过水痘痊愈后，病毒并不会消失，而是长期“潜伏”在脊髓后根神经节内。当因劳累、生病或年龄增长导致免疫力下降时，这些病毒就可能被再次激活，大量复制，通过感觉神经轴突转移到皮肤，引起带状疱疹。“病毒专门攻击神经，所以疼痛特别剧烈。即使皮疹消退，受损的神经依然会异常放电，导致持续数月甚至数年的后遗神经痛。”

针对张大爷这样顽固性疼痛的患者，单纯口服药往往起效慢、副作用大。徐州市康复医院疼痛康复科依托多学科团队，为患者量身定制“一站式”疼痛康复方案。周保刚表示，医生不仅关注疼痛本身，更关注被病毒损伤的神经和整体的功能恢复。

周保刚首先对患者进行综合评估，包括疼痛程度、睡眠、心理、营养状况等，然后整合药物、微创介入、物理治疗、中医技术等手段，实现“1+1>2”的镇痛效果。

在微创介入方面，医生可在超声引导下精准进行神经阻滞，将消炎镇痛药液直接送到受损

神经周围，快速阻断疼痛信号。

对于病程较长、疼痛剧烈的患者，还可采用脉冲射频调控技术，就像给“亢奋”的神经做一次精密校准，调节神经异常放电、抑制疼痛信号传导，从而有效缓解疼痛，既不损伤神经且效果立竿见影。

物理治疗方面，科室拥有冲击波治疗仪、直线偏振光、经颅磁等先进设备，能促进局部血液循环，加速神经修复，缓解肌肉紧张，同时配合运动疗法，防止因疼痛导致的关节僵硬和肌力下降。

中医药技术则根据患者体质辨证施治，运用中药内服、穴位贴敷、内热针等手段，从整体上调节气血，扶正祛邪，减少西药副作用。

经过一个疗程的治疗，张大爷的疼痛评分从9分降到了2分，晚上终于能踏实睡觉了。

周保刚表示，有研究表明早期规范治疗，能将后遗神经痛发生率从50%降至15%左右，发病初期的72小时是抗病毒黄金窗口，一定要早期、规范抗病毒治疗。如一旦出现后遗症，越早进行干预，效果越好。

### 疼痛康复特色 不止于治“痛”

徐州市康复医院疼痛康复科是以疼痛康复为特色、以普通康复为基础的综合病区。诊疗范围涵盖神经病理性疼痛、骨关节与软组织疼痛以及功能性疾病，除了带状疱疹后神经痛外，还擅长脑卒中后中枢痛、肩手综合征、脊髓损伤后疼痛、颈肩腰腿痛、各种外伤术后疼痛、癌性疼痛、失眠、自主神经功能紊乱、躯体化障碍等。

周保刚介绍，科室拥有臭氧治疗仪、内热针治疗仪、冲击波治疗仪、射频治疗仪、彩超、经颅磁、直线偏振光等多种治疗仪

器。常年开展超声引导下精准神经阻滞、神经调控技术、肉毒素注射治疗痉挛性疼痛、神经电生理评定、言语与运动障碍康复、平衡与步态训练、中医中药康复等。

周保刚表示，科室正探索将智慧康复与网格化管理相结合，让更多患者告别“赶场式”就医，在家门口享受有温度、有质量的疼痛康复服务。徐州市康复医院正以精准康复和多模式镇痛技术，为苏皖鲁豫省际交界地区患者筑起一道抵御疼痛的坚实防线。

