

谈“斑”不必色变，带你认清动脉粥样硬化斑块

■刘萍

全球疾病负担 (GBD) 研究显示，世界心血管疾病 (CVD) 的人数从 1990 年的 2.71 亿增加至 2019 年的 5.23 亿，其导致的死亡人数占全球死亡人数的 1/3，引发 CVD 的最重要因素就是动脉粥样硬化，而动脉粥样硬化的产物就是人所共知的斑块。

别轻视血管壁上的“水垢”

斑块,即动脉粥样硬化斑块,是动脉血管壁内层镶嵌的一些黄白色的、质地好像粥状的块状物。就好比水管壁上附着的水垢,斑块就是血管壁上的“水垢”。年龄大、缺乏运动、吸烟、喝酒、高血脂、高血压、糖尿病、肥胖等因素皆可导致斑块的形成。

我们的血管壁本身是光滑的,但随着年龄的增长,异常的血脂、血压、血糖以及烟酒等不良嗜好,会导致血管弹性变差,血液流动对血管壁的撞击增强,时间久了,血管壁就会被撞出“伤口”,也就是血管内皮受损。

这时,血液中的低密度脂蛋白(LDL)受一些因子刺激被氧化后就卡在血管壁伤口处,它会被一种在特定环境下对人体有益的细胞——巨噬细胞吞噬形成大量泡沫细胞(不好的细胞,构成脂质核心),然后血管平滑肌分泌纤维覆盖泡沫细胞形成纤维帽。纤维帽顾名思义,就像一顶帽子扣在泡沫细胞上面使其缺氧坏死。这时,粥样斑块就形成了,动脉血管就变狭窄了。

斑块为何会不稳定、破裂

在斑块形成中,巨噬细胞会分泌

一种酶来降解纤维帽抵抗其压迫,再加上血液流经斑块处时,因血管腔变窄,所以压力变大,冲击着纤维帽,这样“内外夹击”,斑块就会表现得很不稳定,容易破裂,使得大量高度凝血的物质释放入血管腔,导致局部血栓形成。

当血栓在脑部血管即脑血栓,会引发脑梗塞(卒中),当斑块向血管外破裂可致脑出血;当血栓形成在冠状动脉中,就会导致心肌梗死;当血栓形成在眼底动脉,就是黄斑变性……血栓钻到哪,就可能给哪里造成“灾难”。

从特性上看,斑块主要分两种,不稳定性斑块和稳定性斑块。能够“反压迫”的斑块脂质核心大,纤维帽较薄,是不稳定的,容易破裂形成血栓,在彩超报告上会提示“低回声”“混合回声”;稳定性斑块的脂质核心小,纤维帽厚,斑块韧性高,难破裂,临床影响相对较小,在彩超报告上会提示“强回声”“等回声”。

发现颈动脉斑块怎么办

颈动脉是动脉粥样硬化的好发部位,在我国约 1/3 的成年人有颈动脉

斑块,且男性患病率高于女性。动脉狭窄低于 50% 为轻度狭窄, 50%-69% 为中度狭窄, 70% 及以上为重度狭窄。

当斑块稳定,颈动脉无明显狭窄,且患者无明显症状时,可不予以治疗,但仍要控制形成斑块的高危因素,40 岁及以上人群至少每年体检一次;若患者有高血压、高血脂症、糖尿病等,应积极治疗,指南建议无症状颈动脉狭窄患者血压应控制在 140/90mmHg 以下,糖尿病患者舒张压应控制在 85mmHg 以下;糖尿病患者糖化血红蛋白应控制在 7.0% 以下;长期使用他汀类药物控制血脂。

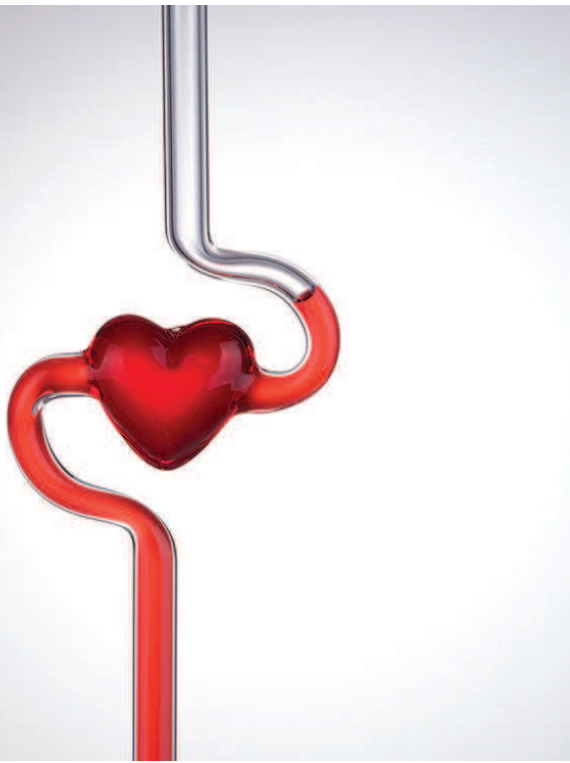
当颈动脉出现明显狭窄(>50%),且患者有症状,例如黑蒙、头晕、半身感觉及运动受损等,则需要治疗,首先仍是要注意控制动脉粥样硬化斑块的高危因素:戒烟、改善饮食结构,适当锻炼;其次,根据患者存在的具体心血管危险因素来进行药物选择,包括他汀类(阿托伐他汀、辛伐他汀等)、抗血小板药(阿司匹林、氯吡格雷等)、抗氧化药物(丙丁酚等)、钙离子拮抗剂(硝苯地平、氨氯地平);最后,外科治疗,对严

重狭窄或闭塞动脉进行再通、重建或旁路移植等外科手术,也可行血管腔内放置支架等介入治疗,但外科治疗要依据血管狭窄程度、患者症状来选择合适的手术方式,这需要医生结合实际情况,进行临床评估排除手术禁忌症后给出最佳治疗方案。

现今中医依据辨证论治的治疗原则,因人制宜,博古承今,结合历代医家之经典与临床经验,灵活运用活血祛瘀、化痰降浊、清热解毒类的方药,通过减少血小板聚集、降脂、消炎等作用达到了缩小及稳定斑块等目的,常用的中药包括红花、三七、丹参、黄芪、黄连、黄芩等,在很大程度上安全有效地改善患者的症状。现已广泛应用于治疗动脉粥样硬化。

动脉粥样硬化作为急性心脑血管疾病发生的危险因素,我们不可忽视,但也无需如临大敌,惶惶不可终日,养成良好的生活习惯,定期体检,一旦发现斑块后积极配合医生治疗,保持心情愉悦,完全不用谈“斑”色变。

(作者为上海中医药大学附属龙华医院心内科主任医师)



靠不吃肉,能预防子宫肌瘤?

■丁岩

42 岁的王女士最近很烦恼,8 年前手术切除的子宫肌瘤复发了,体检报告显示:子宫增大如孕 2 个月,肌瘤比去年增大,变成了 6 厘米,且子宫上还布满了其他大大小小的肌瘤。王女士很郁闷,这几年已非常小心,杜绝了豆制品、鸡肉、鸡蛋等任何和“肌瘤”相关的食物,为什么几年不到肌瘤又布满了子宫?

靠不吃肉,能预防子宫肌瘤?研究显示,大量摄入牛肉和其他红肉会使肌瘤相对风险升高至 1.7 倍,摄入火腿会升高至 1.3 倍,鸡肉等家禽类对子宫肌瘤的影响较小,除非长年累月一直吃。

其实,关于“忌口”,肿瘤患者群体里一直流传着很多说法。围绕子宫肌瘤,我们综合一系列研究来看,摄入绿色蔬菜和水果(特别是柑橘类水果)会降低肌瘤发生风险。有报告指出,黑人女性食用乳制品与肌瘤发生风险呈负相关,而豆制品无此作用。一些女性的膳食血糖指数或负荷增加,会导致肌瘤发生风险小幅升高。

还有研究发现,膳食摄入类胡萝卜素不会影响子宫肌瘤的患病风险。动物来源的膳食维生素 A 可能降低患肌瘤的风险。越来越多证据表明,维生素 D 缺乏与患肌瘤的风险有关。

摄入咖啡因通常不会增加患肌瘤风险,但 35 岁以下女性大量摄入咖啡或咖啡因与肌瘤具有微弱的相关性。饮酒特别是啤酒,可能与肌瘤发生风险升高有关。

蜂王浆、蜂蜜等保健品性激素含量微乎其微,对人体影响小,但长期过量口服,可致肥胖,可增加体内的雌激素水平,增加子宫肌瘤的发生。其他保健品,如大豆异黄酮胶囊,若声称对女性保养有效的,多数可能含有雌激素成分,因激素类型和剂量未知,尤其海外代购的成分不明的保健品,风险较大。

子宫肌瘤易发因素,与这些相关:【种族】黑人的子宫肌瘤发病率通常是白人的 2-3 倍。目前有关亚裔女性子



(作者为复旦大学附属妇产科医院妇科副主任医师)

本版图片:视觉中国

百年风华 医路向前 申康党委系统医务专家口述历史 (17)(18)

从医七十载,让中西医结合焕发新光彩

口述人:巫协宁(原上海市第一人民医院内科兼消化科主任、主任医师)

“不忘初心,牢记使命”是党和国家的精神指引,却在很大程度上也反映了我们身为医务工作者治病救人、精益求精的初心。在我心里,行医是一项终身且幸福的职业。直至今日,我还在重点研究克罗恩病,希望救治更多的患者。

初心不移,随“市”共发展

我生于 1927 年,从医初心从青年时期就萌芽了,1945 年我 18 岁,刚从沪江附中高中毕业,那时已立下志向:学医、治病、救人。当时,上海圣约翰大学是顶尖学府,是中国首座全英语授课的学校,入学考试难度极大。在其各学科中,又唯唯医科最难考,且“难读”——医科学制 7 年,其中医预科 2 年、医科 5 年,4 年时授予理学学士学位,7 年毕业后授予医学博士学位。我没有改变志向,始终七年漫漫求学历程,我为上海圣约翰大学最后一届毕业生,于 1952 年被授予医学博士学位。

毕业后,我被分往上海市第一劳工医院(静安中心医院前身),1956 年被调入上海市第一人民医院。在市一医院,我找到了适合自己成长的土壤,也目睹了它日新月异的变化。首先是随市民健康需求提升,医院接诊量增大,随之迅猛发展,经历“一院三址”的时期:医院总部在北苏州路 190 号,门诊部设在北苏州路 410 号,新的分部设在武进路 85 号;1989 年,武进路病房大楼开工,1993 年国际医疗保健中心、门诊急症大楼相继落成,1996 年,上海市第一人民医院拥有了上海市第一家安装自动扶梯的门诊大楼,当时的医生和患者都很兴奋。

2003 年,上海市第一人民医院响应市政府号召,率先到西南郊区“开荒”建院,成为申城首家落户松江的三甲甲等综合性医院。现在的市一医院,北部位于武进路 85 号,南部位于新松江路 650 号,已成为服务申城、辐射长三角乃至全国的三甲综合医院。我作为亲历者,非常感慨,也非常自豪,党



和国家对市级医院硬件改造、升级的投入力度反映的正是保障百姓健康生活的决心。

各展所长,探究中西医结合新路

几十年来,我一直奋战在消化科和内科疑难杂症的前线,同时又是院抢救组组长,先后救治了许许多多重病者,其中较突出的是以中西医结合治疗多脏器功能不全及重症急性胰腺炎,使得 40 例该病重症急性胰腺炎患者无死亡,也没有严重并发症。据此,我还创新、更新了很多疾病的治疗方法、学识和经验,写成了中英文论文向国内外同道介绍。

关于中医和西医的争论,长久以来都没有停息过。在我看来,中西医是辩证统一的,我曾学习过一段时间的中医,后来选择中西医结合,取二者的精华来治疗多脏器功能不全综合征,获得了良好效果。这次新冠肺炎疫情救治中,中医药治疗的效用也很清楚,中医和西医应该互相学习,各展所长,这才是发展的方向。

我也注意到,现在有些医生不重视中医,对中医药理解片面。可瑞金医院的王振义院士正是运用三氧化二砷,也就是我们谈之色变的古老中药——砷霜结合维甲酸,找到了早幼粒白血病白细胞的治愈方法。

可以看到,西医展示的知识往往能得到实证支持,在治病方面,操作明确,但西医的宏观描述是有缺陷的;而中医的宏观描述全面,从“天人合一”中诞生出的中医,重在看病人的全部状况,但中医也有不足之处,在精准的量与度、机制研究方面需要突破。在我看来,中西医结合

医者仁心,终身的职业需要不断求索

作为一名医生,医德很重要,这是对医生最基本的要求。医者仁心,为病人造福、为医学做贡献,正是这两个初衷一直伴随着我在医学道路上求索。

退休后,我每周都有一天会到医院,上午在病房,处理疑难病症和教学;下午是门诊,诊治二十多个病人。我相信,医生是终身的职业,需要不断地学习,寻求进步与突破,几十年如一日。

即便现在 94 岁了,也还在不断学习,学习肺微小结节和冠状动脉病变的影像学诊断,良性恶性结节的鉴别与治疗,吸氧治疗肺病的作用机制与效用,以及当前新冠肺炎的 CT 诊断与中西药治疗,ECMO、肺移植治疗。两年中,我读了 8 本专著,对相关内容已有较深了解,我认为,这是当前内科、老年科医生应当知道的内容,对医学生、中青年医生更是需要如此,要在医学实践中不断提高自己的医学业务能力。医学就像是一片无限的大海,蕴含巨大且丰富的宝藏,需要一代代医学学者一生追寻,探索不已。

始终不忘入党誓言,护佑人民身体健康

口述人:沈斌(上海市第六人民医院原儿科主任、主任医师)

今年是中国共产党成立 100 周年,我出生于 1921 年,也度过了百年人生。我亲历了国家医疗卫生事业的蓬勃发展,目睹了党带领全国各族人民从贫穷落后不断走向繁荣富强的辉煌历程,由衷自豪。1945 年我加入了中国共产党,76 年来始终不忘入党誓言,健康所系、性命相托,这是我们医者的初心,也是我们医者的使命。

选择儿科,择一事终一生

如果没有腿疾,我想我会选择外科。在我 1 岁多时,一次意外导致我的右腕关节脱臼,因未及时治疗,我到 4 岁还不能走路。外科手术需要长时间站立,身患腿疾的我可能无法承受,因此只能在儿科和内科中选其一,我更喜欢儿童的天真烂漫,就选择了儿科。我想,病痛培养了我的意志力,更坚定了择一事、终一生的信念。

1979 年 5 月 5 日,上海市医学会儿科学分会经讨论决定成立儿童保健、新生儿、小儿外科、心肾、呼吸、血液和肿瘤、传染病、遗传代谢和内分泌等 8 个专业组,市儿童血液病专业小组也组建起来。我家临近北京西路的上海市医学会,便于联络,因而我被推选为儿童血液病专业小组组长。为充实我的血液病学知识,当时每天晚餐后,我就去上海市医学会图书馆学习,假日里,除了三餐,我整天躲在书房里,像海绵一样吸收着专业知识。

1980 年上海开办儿童血液病培训班,由各大医院儿科血液病主任医师任讲师,我负责主讲第一课《小儿贫血》,获得好评。在这期间,全国各地小儿血液病专业研究工作蓬勃开展起来,六院儿科专业也在建立、壮大起来,开展小儿白血病染色体研究工作,这在当时国内儿科尚属先例。我们科研、临床两不误,挽救了不少疑难杂症血液病患儿的生命。

看重儿科医生身份,更珍爱共产党员身份

1937 年,我在山东大学读中国文



学系的大姐回家过暑假。当时,知了叫个不停,大姐说:“知了,知了,你到底知多少?日寇侵华你知道吗?……”我想,这对我就是较早的爱国主义启蒙教育!1942 年,我在德医学学院读大学,当时,整个上海已经沦陷,百姓忍受着“亡国奴”的痛苦,走过外白渡桥要站立,身患腿疾的我可能无法承受,因此只能在儿科和内科中选其一,我更喜欢儿童的天真烂漫,就选择了儿科。我想,病痛培养了我的意志力,更坚定了择一事、终一生的信念。

有一次沙济英对我说,有很多人都期盼民族复兴,如果这些志同道合的人团结起来,就能组成一个强大的力量。她用筷子做比喻,一根筷子轻轻一折就断,一把筷子牢牢抱成团就折不断。我对此深深认同。不久沙济英和我说:“有这样一个组织,我们一起去参加怎么样?”我说:“好!”后来,她才告诉我,这个组织就是中国共产党。我们就这样一起约定加入中国共产党。

在 1945 年抗战胜利前夜,我决心向党组织提出申请。当时日军还未投降,不能明文申请入党。怎么交入党报告呢?我用毛笔蘸着浆糊写申请书,晾干后就是白纸一张,即便被搜出来也不会轻易暴露。我永远记得 1945 年 8 月 15 日,沙济英来到我的住处对我说:“你今天可谓双喜临门,一是日军投降了,二是党组织批准了你的入党申请!”当时的我激动得热泪盈眶!我随着沙济英一起举起右手,一字一句向党宣誓,仿佛感到生命展开了新征程。

坚守使命如初,百岁仍心系健康事业

抗战胜利还未享受到和平的喜悦,国民党就挑起了内战。那时我在上海市第四人民医院工作,1948 年下半年,上海在白色恐怖笼罩下,形势愈发严峻。按照上海地下党的安排,要求做好迎接解放的各项保卫工作,为保护好医院不受破坏,我们将印有中国共产党方针、政策和要求的宣传品,邮寄给各大医院的主任,并在信中嘱咐他们坚守岗位,保护医院及院内设备,特别是贵重仪器,迎接解放!

准备好的信件由我、朱文中等、唐素恩三人分头投送。我们把一大叠传单先放进草包里,拎着包走街串巷,见到邮局就丢几封。一路上,需时刻留意有无“尾巴”。当时眼科有位主治医生看到我们寄给主任的信,惊讶极了:“共产党怎么知道我们的名字?”殊不知地下党员就在身边!

当我们顺利完成了地下党交给的所有任务时,一些知情人很惊讶,问我有没有什么特殊法宝?我想,大概是我个子矮小,像孩子一样,就没人怀疑我。