**《警惕颈动脉斑块》解说词**

P1

大家好！我是来自XX医院XX科的XX，现在由我为大家介绍《警惕颈动脉斑块》。

近年来，随着民众健康意识的提高，越来越多的人开始关心自己的健康状况，许多人都会定期到医院做常规体检。因而医生在门诊坐诊时，总会有病人拿着体检报告单咨询一系列的问题，其中有这么一位患者……

P2

赵老是一名作家，65岁，偶尔会熬夜写文章。平时喜欢吃肥肉，很少吃蔬菜和水果，也很少活动。最近他觉得时而头晕、头痛，活动颈部时感觉更加严重，并且记忆力也没以前好了。

P3

每年单位都会组织体检，赵老除了有高胆固醇血症，其他没什么问题，他以为是年龄大了导致的，所以就没重视。

不过，今年的体检报告让他有点不安：颈动脉血管彩超显示左侧颈总动脉粥样硬化，双侧颈内动脉低弱回声粥样斑块形成。

他带着疑虑，去医院挂号，找医生咨询。

P4

赵老想不通，自己除了高胆固醇血症外，其他什么病都没有，怎么突然颈内动脉就有了斑块呢？

医生翻看了他的体检报告册，发现在他近几年的血脂检查中，总胆固醇、甘油三酯及低密度脂蛋白胆固醇都高于正常值不少。

于是医生给他讲解了血脂的一些知识。

P5

我们的身体内有许多脂类物质，如胆固醇、甘油三酯等，其中，血液中胆固醇有“好”“坏”之分。

低密度脂蛋白胆固醇（LDL-C）是“坏”胆固醇。当血液循环中“坏”胆固醇水平升高时，多余的胆固醇残存于血管壁上，就可能导致动脉粥样硬化斑块，这就是我们所说的动脉粥样硬化过程。

高密度脂蛋白胆固醇（HDL-C）是“好”胆固醇。“好”胆固醇扮演了“清道夫”的角色，它把多余的胆固醇运回肝脏，从而避免胆固醇在动脉壁的沉积和斑块的形成，降低了动脉粥样硬化的风险。

那么，我们来看看“坏”胆固醇LDL-C是如何导致动脉粥样硬化的？

P6

我们的动脉是分层的，最里面一层是内皮细胞层。正常的血管内壁是光滑的，血液可以很顺畅的在血管内流动。

当血液中“坏”胆固醇（LDL-C）含量过多时，LDL-C会钻入动脉内皮下方；钻入内皮下方的LDL-C将被人体的巨噬细胞吞噬，随着巨噬细胞吞噬的LDL-C越来越多，巨噬细胞会逐渐转变为泡沫细胞；形成了脂肪核心体。

P7

泡沫细胞如果吞噬LDL-C过多就会破裂，与胆固醇一起形成像小米粥样的斑块，这就是粥样斑块，同时动脉的弹性下降，变得又硬又脆。血管内侧形成的动脉粥样硬化斑块表面很薄，细小的刺激都会使其受伤破裂，为了治疗此伤口使血小板聚集，从而极容易形成血栓。

P8

因而，医生告诉赵老，正是他长期忽略的高胆固醇血症导致了颈内动脉出现了斑块。高胆固醇血症其实是生命的“隐性杀手”，它对身体的损害是一个缓慢的，逐渐加重的过程。

P9

明白了是自己一直忽略的因素导致了今天的结果之后，赵老继续问，斑块可能会对他带来什么严重后果吗？

P10

医生继续给他讲解动脉粥样硬化斑块会给人体带来的严重后果。

斑块也有软斑块和硬斑块之分，其中硬斑块中含粥样物质即LDL-C比较少，斑块表面的纤维帽比较厚，就像皮厚馅小的饺子，不容易破，相对稳定。

而软斑块中含粥样物质即LDL-C较多，纤维帽很薄，像薄皮大馅的饺子，特容易破！这样的斑块很危险！！！

P11

软斑块皮薄馅大，容易破裂，且破裂前没有任何征兆，使我们猝不及防。

当颈动脉斑块破裂后很快形成血栓，阻塞血管，导致供应大脑的血流中断，引起脑组织缺血、缺氧，引发脑卒中，导致突发的偏瘫、失语等症状。

P12

听医生说完这些，赵老非常惶恐，担心自己已离脑卒中不远了。

医生连忙安慰他，现在加紧治疗还来得及补救。

P13

结合临床经验，医生告诉赵老，首先要控制饮食，肥肉肯定不能再碰了，平时的食物要以低盐、低脂肪、低胆固醇为宜。适当多吃鱼类、豆制品、蔬菜和水果。

此外，还要戒除戒掉吸烟、酗酒等不良习惯。

在运动方面，考虑赵老年纪比较大，所以医生建议选择比较轻松的运动，比如散步、太极拳类，每次不少于1小时。

P14

医生特意给赵老强调了在健康的生活方式的基础上，一定要长期、规律服用他汀类药物。

他汀类药物是一种胆固醇生物合成酶抑制剂，能够减少肝脏中胆固醇的合成，降低“坏”胆固醇，稳定/逆转斑块，从而减少心血管疾病的发生。他汀类药物是降脂治疗的基石，被各国权威指南强力推荐。

P15

在药物治疗中，医生还特别强调了他汀治疗要足量、长期。

因为他汀降低“坏”胆固醇的效果与剂量有关，剂量越大，降低“坏”胆固醇的效果越强；只有服用足量的他汀，才能获得强效的血管保护作用。

他汀也要长期服用，这是因为我们的身体每天都在不断地合成和吸收胆固醇，如果停用他汀，“坏”胆固醇还会升高；而“坏”胆固醇升高可能会使已经稳定的斑块破裂，发生心血管疾病。

所以，建议大家要坚持足量、长期他汀治疗，不要轻易地减量或停药。

由于需长期接受药物治疗，因而有些患者会顾虑药物治疗的安全性，所以医生又对他汀的安全性进行了细致的讲解。在大多数患者中，他汀的获益远远超过其不良反应。因此，对大多数人而言，他汀是安全并能被良好耐受的！

P16

接下来，赵老定期到门诊与医生沟通复查，并且对自己进行着严格的管理，每天的饮食、饭后运动、药物治疗都认真按照医生的医嘱执行。

P17

经过半年多的努力，赵老的头晕、头痛有了明显好转，记忆力减退得到了改善，整个人也精神了不少。

复查了颈部血管彩超，以前的双侧颈内动脉低弱回声变成了强回声，这意味着不稳定的颈部斑块变成了稳定的斑块，斑块也有所缩小。这使他高兴不已，他表示，自己会继续这样健康的生活。

P18

生活中大家往往都忽略了小病，却不知为以后埋下了祸根。

高胆固醇血症是颈动脉斑块的主要危险因素之一，如家中有心脑血管病患者，有肥胖、吸烟嗜好，或有高血压、糖尿病等，请务必尽早就医，在医生的指导下控制及治疗疾病，并坚持长期规范治疗，这样才能远离“杀手”，健康生活。

P19

谢谢大家的聆听！