

健康教育

关于动脉粥样硬化斑块的几个认识误区

追求“越瘦越好”？  
小心厌食症找上门！

现在越来越多的普通人开始注重身材管理，一些人甚至通过催吐、过度节食或运动追求“越瘦越好”的状态，因减肥而患上厌食症的人数也逐年上升。2022年，北京安定医院进食障碍门诊就诊量达1842人次，其中神经性厌食症占了较大比例。厌食症绝不仅仅是不想吃饭、能让人变瘦，它会给患者带来身体和心理健康的损伤。

厌食症有三大症状

厌食症的主要症状包括行为、精神心理和生理三个方面的症状。

行为方面的症状表现为患者通过非理性的限制进食、过度锻炼、催吐等方法，刻意减少热量摄入，增加消耗，造成明显的低体重和营养不良。

精神心理方面的症状表现为患者无休止地追求瘦，恐惧肥胖或拒绝维持正常体重。有一部分患者明明已经很消瘦，但仍坚持认为自己很胖，只要进食就会马上胖起来。

生理方面的症状表现为患者低于最低正常体重标准，并伴有明显营养不良，以及皮肤干燥苍白、头发干枯、全身无力等。严重者还会引发身体机能损害，包括内分泌系统、消化系统、心血管系统、泌尿系统的问题，女性可能出现闭经或停经，青春期前发病的患者会影响青春期发育。

除了以上主要症状，厌食症患者还常常会伴有抑郁、焦虑、强迫症、易激惹等表现。

需要说明的是，不能把所有的减肥一概视为厌食症。如果有人为了减肥适当控制饮食，但没有过度的焦虑紧张和自我负面评价，就属于正常现象。临床上确诊厌食症的标准之一是体重保持在低于期望值15%以上的水平，并采用世界卫生组织精神与行为障碍分类ICD-10诊断标准进行诊断。

以营养治疗和心理治疗为主

在厌食症初期，摄入食物是缓解病情最好的方法。已经发展至神经性厌食症的患者，如果延续不良的进食方式，导致体重逐渐下降，将进一步加重病情，使躯体情况恶化，造成营养不良及器官损害，甚至危及生命。

为了避免情况继续恶化，厌食症患者应及时到专业医院就诊，接受综合诊疗。

一般来讲，进食障碍需要综合精神科药物治疗、系统心理治疗、营养治疗及其他躯体辅助治疗等多种方法，以营养治疗和心理治疗为主，药物治疗为辅。

目前比较常见的心理治疗方法包括以下几种：

家庭治疗。这是进食障碍治疗中研究最多的方法，尤其在儿童青少年神经性厌食症的治疗中发挥着重要作用。家庭治疗会探索家庭成员间的互动模式，鼓励家庭成员做出改变，以改变整个家庭关系，而不仅仅是患者的症状。

认知行为治疗。该方法的目的是改善患者存在的功能障碍性思维，如企图通过控制进食、拥有理想的体重和体型来获得成就感、价值感、认同感、掌控感等。治疗技术包括心理教育、动机促进、其他行为改变策略等。

辩证行为治疗。该方法的核心技巧主要包括正念技巧、情绪调节技巧、痛苦忍受技巧以及人际效能技巧，能帮助患者增加对自身的认识和接受度，提高情绪控制能力，减少负性情绪反应，改善人际关系等。

心理动力性治疗。该方法在改善进食态度、对体型的满意度、抑郁情绪和家庭冲突等方面均有帮助。

每个人的审美标准和对自我的要求不同，追求美没有错，但切忌过度减肥，应该选择正确的方法，保持合理运动和健康的饮食习惯，才能更美更健康。

来源：健康报 文：北京安定医院临床心理中心 唐利荣

前不久，小李体检时查出动脉粥样硬化病变，更严重的是，还有颈动脉斑块。小李慌了，要知道，他才四十岁出头。所幸，大夫说，斑块不太大，动脉粥样硬化病变也不是很严重。小李放下心来。但在继续就医的过程中，心内科的医生告诉他，斑块的大小并不是最重要的，希望他能通过改变生活方式来远离危险。小李不太理解，为什么斑块小也要担心呢？

其实，很多人对动脉粥样硬化斑块存在一些认识上的误区。

误区一 斑块小不可怕，  
斑块大了再干预也不迟

很多人都会将斑块的大小视为最危险的因素，其实最可怕的不是斑块大小，而是斑块的不稳定（易损斑块）。就像馅大皮薄的饺子容易煮破一样，不稳定的软斑块特别容易发生侵蚀和破裂。

斑块破裂进而形成血栓，将动脉血管迅速堵塞甚至堵死，血流过不去，器官组织得不到血液和氧气，就会坏死。这种情况无论发生在哪一根动脉上，都会引起相应的症状和疾病，如心肌梗死、脑梗死等，严重者甚至死亡，医学上称之为血管性死亡。

动脉粥样硬化斑块与未来发生心肌梗死、脑梗死和血管性死亡有密切的关系。斑块大小和多少都不是最重要的，是否破裂才最重要。

误区二 因为颈动脉是最重要的位置，  
所以医学上主要查颈动脉斑块

之所以检查颈动脉而不是冠状动脉和脑血管，是因为颈动脉非常表浅，超声容易探及和评估。任何位置出现斑块都是不利于健康的。

颈动脉血管超声检查可以检测血管内中膜厚度和是否有斑块，以及评估斑块的大小和范围，是硬斑块（强回声）还是软斑块（低回声）。如果是软斑块，往往提示为易损斑块，容易破裂惹事，需要积极干预，如服用他汀和阿司匹林等药物。

误区三 只关注颈动脉就好，  
别的位置应该没有斑块

颈动脉其实就是一个窗口，就像调查森林病虫害一样，我们不可能对树木逐棵进行检查，其中某一片树林甚至某棵树上有了虫害，意味着其他树或者林子也可能已经有了或者即将发生病虫害。而血管超声检查发现了斑块，并不说明这个斑块一定会脱落导致危险，更重要的意义是，它是全身性动脉粥样硬化的一个指标。假如您患上心血管疾病，不管您的生理年龄多大，都说明您的血管已经开始衰老，需要积极干预。

误区四 只要生活方式健康，  
那就不会出现斑块

随着年龄的增长，血管内壁开始逐渐出现脂质条纹，就像金属管道里面生的锈。年龄和各种危险因素（血压、血脂、血糖指标异常）的作用使这些脂质条纹逐渐生长成为斑块（动脉粥样硬化病变）。随着年龄越来越大，我们的身体就开启了漫长的动脉粥样硬化性疾病的发展过程。

如果寿命足够长，每个人的血管都会出现动脉粥样硬化病变。看看那些枯萎的树枝和干涸的土地，看看老年人的皮肤，我们就能想象到老年人的血管是什么样了。不少老年朋友的血管弹性越来越差，血管腔里越来越窄，就像空心的管子变成实心的，有些血管严重钙化，如同钢管一样。

误区五 既然每个人都会出现动脉粥样硬化斑块，  
那再干预也没有用

的确，每个人都会衰老，都无法阻止动脉粥样硬化斑块的形成。即便如此，我们也不能认为这是正常现象。如果在此过程中不加以控制和干预，就会加速斑块的长大、长多。动脉粥样硬化性心血管疾病是可以延缓发生的。

让血管健康的最好方法就是养成健康的生活方式，培养良好的生活习惯，努力克服坏习惯。最高境界就是将这些好习惯变成自觉的行为，而且，这些行为必须从娃娃抓起。

误区六 必须通过医学检查  
才能知道自己血管是否健康

即便不用检查什么指标，自己也能大致推测出血管的健康程度。健康的生活方式，乐观向上的心态，以及良好的人际交往，这些都是血管健康最重要的要素与标志。如果您查体都正常，平素健康，不得病，不吃药，血管不会差到哪里去。

即便到医院进行临床评估，医生也会首先对上述危险因素进行了解，如生活方式，包括饮食、运动、是否吸烟等，此

外就是基本检查，包括体重、血压、血脂和血糖等。

所以，健康的生活方式是血管健康的重要保障。每个人都是自己健康的第一责任人。遗传不可改变，性别无法选择，年龄是最重要的危险因素，生活方式决定命运。

哪些血管容易堵  
颈动脉

颈动脉是直接连通大脑的血管，位于颈前部和气管两侧。这两根动脉因为独特的Y字型结构，很容易发生堵塞，也就是说，动脉粥样硬化斑块最常堆积在颈动脉。通常，人到40岁左右，颈动脉的动脉硬化斑块开始明显；到60岁左右，颈动脉找不到一处斑块的人屈指可数。

冠状动脉

当斑块积聚在将血液输送到心脏的冠状动脉时，就会导致冠状动脉疾病或冠心病。绝大多数急性心肌梗死是冠状动脉粥样硬化斑块破裂导致血栓形成，使管腔急性闭塞造成的。由于动脉突然被堵得很严密，导致心肌发生坏死，并很容易造成猝死。

外周动脉

从心脏流出来的动脉血，经过主动脉、髂动脉、股动脉、腘动脉及小腿的动脉，为下肢提供营养。如果这些动脉里积聚了斑块，管腔就会变窄，流向下肢的血流减少甚至中断，腿和脚就会出现疼痛、麻木等缺血症状，尤其在活动时（间歇性跛行），临床称为外周动脉疾病，也称为下肢动脉硬化闭塞症。

许多情况下，动脉内斑块不会引起任何症状，不知道哪一天，动脉斑块就像火山喷发一样，整根血管被血栓堵死，重大不幸事件（脑梗死、心肌梗死等）降临。如果早期发现重要血管动脉粥样硬化斑块，早期预警和干预心脑血管，严重事件就会大幅度下降。

来源：《大众健康》杂志 作者：北京大学人民医院心内科主任医师 许俊堂

