

别让你的血管“亮红灯”

本报记者 魏 濛

血管是人体内的生命管道,血管畅通是人体健康的基石。血管连接着身体的各个器官,24小时不停地输送营养、排出废物,是人体内物质运输的道路,也是“生命通道”。

每年的5月18日是“全国血管健康日”,5月18日源于一个指标值:5.18mmo/L,即正常人血液内总胆固醇异常的临界值。据《中国心血管健康与疾病报告》显示,我国居民血管病危险因素普遍暴露,呈现在低龄化、低收入群体中快速增长及个体聚拢趋势。目前,血管疾病患病人数达2.9亿,其中脑卒中1300万,冠心病1100万,肺源性心脏病500万,心力衰竭450万,风湿性心脏病250万,先天性心脏病200万,高血压2.7亿。血管病死亡占居民疾病死亡构成的40%以上,居首位,高于肿瘤及其他疾病。血管病负担日渐加重,已成为重大的公共卫生问题,防治心血管病刻不容缓。

那么,如果血管不健康,将会导致哪些直接威胁生命的疾病发生?生活中哪些不良习惯最伤血管?我们又该如何预防血管损伤?市中心医院心内科行政主任屈艳玲在接受采访时,通过通俗易懂的知识讲解、深入浅出的病例分析,让我们从局部的变化了解全身血管的情况,进而能积极科学地管理好血管,不让我们的血管“亮红灯”。

这些习惯伤血管

人们可能会在意自己脸上长出一块斑、一颗痣,但可能没意识到:随着年龄的增长和各种因素的改变,血管里也可能长“斑”、形成血栓,发生狭窄、扩张或曲张,虽然不像脸上的变化那么显而易见,时长日久就会存在健康隐患。

上个月,中心城区一家商店35岁的店主正在给顾客结账,突然,一阵撕裂般的剧痛从他的胸口直蹿头顶。这场毫无征兆的剧痛,竟是一场与死神竞速的生死考验。

被紧急送往医院后,店主被诊断为急性A型主动脉夹层。这是一种极其凶险的疾病:主动脉的内膜与中层破裂,仅剩一层脆弱的外膜包裹着血液,稍有不慎便会引发血管破裂,导致患者瞬间死亡。数据显示,若不及时诊治,患者每小时死亡率增加1%,24小时内死亡率达33%,48小时内死亡率高达50%,每一分钟都关乎生死。

时间就是生命,市中心医院心内科主任屈艳玲带领团队迅速进行抢救。手术台上,屈艳玲带领团队如绣花般游走于血管之间:建立体外循环、切除病变血管、置换人工血管……每一个动作都精准到毫厘。5小时后,当最后一针缝合完成,监护仪上的曲线平稳跃动——这场与死神的“极限拉锯战”,终于以生命的胜利告终。

“术前检查发现,店主年仅35岁,却有6年高血压病史,且长期吸烟、熬夜,从未规律监测血压和按时服药,导致他的血管内膜早已布满‘裂痕’。”屈艳玲说,熬夜、吸烟、高盐饮食、忽视体检……这些看似平常的习惯,实则是血管健康的“隐形杀手”。

“人体的血液流动到身体各处,都是靠血管输送。因此,血液流动通畅,人们的健康才能得以保障。”屈艳玲说,血管疾病可简单分为动脉疾病与静脉疾病。血管的主要病变形式包括血管的扩张、撕裂,血管的狭窄闭塞或栓塞和血管畸形。日常生活中一些不健康的行为方式会加重血管的损伤,尤其会增加动脉粥样硬化的发病风险,动脉粥样硬化是血管疾病的发病基础,血管出现动脉硬化,进一步发展出现狭窄甚至堵塞。

“虽然说随着年龄的增长,血管功能逐

渐减弱,但不良的生活习惯更会加速血管的衰老速度。”屈艳玲说,大多数血管疾病在早期没有明显的症状表现,但一些不健康的行为方式却会对血管造成损伤,想要让它保持好状态,这些伤害它的这些事千万别做。

“四高”饮食堵血管。饮食过油、过咸、过甜,摄入过多肥甘厚腻食物,血管内多余的脂质沉积,容易形成粥样斑块,使得血液黏稠度增加,发生血栓,堵塞血管,大大增加患高血脂、高血压、冠心病、糖尿病风险。

碳酸饮料、奶茶等含大量糖分和脂质,过多摄入不仅不利于血糖、血脂、尿酸和体重的控制,而且易对血管造成损伤。

抽烟又喝酒血管易变硬。吸烟和大量饮酒是催化斑块生成的危险因素之一。吸烟,其中包括二手烟会导致血管痉挛或收缩,血流阻力会增大,从而损害血管内皮,导致血管内壁凹凸不平,致使脂类物质和代谢垃圾更容易沉淀、吸附于血管壁上,加速动脉粥样硬化的发生、发展及血栓形成。过量饮酒也会伤害血管,使血液黏稠度高于正常水平。远离烟酒是守护血管健康的关键。

运动少血管垃圾多。运动可以促进血液循环,帮助身体排出废物,增加血管弹性。而长期的久坐不动,脂肪燃烧减少,胆固醇增加,可能堵塞心脏、血管等,增加心脑血管疾病。久坐不动,钙化物堆积在动脉,引起动脉硬化,每天多坐1小时,患冠状动脉硬化风险提高12%。另外,缺乏运动也是血管堵塞的一大诱因。长期不运动会使多余的脂肪、胆固醇、糖分等囤积在血液中,自然会影响血液循环,导致血管内垃圾堆积,易形成粥样硬化斑块,最终堵塞血管。

熬夜爱生气血管没精神。长期熬夜会增加心血管的压力,容易造成心率加快、血压升高,还可能出现心脏一过性心肌缺血,同时使得冠脉粥样硬化和斑块不稳定的风险大大增加。如果睡眠得不到保证,加上坏情绪和情绪焦虑,会影响正常血液流动,容易引起血管的痉挛,加速血管老化,增加心脑血管疾病发病率。而且坏情绪会使交感神经系统分泌出大量相关的激素,这些激素会使身体的心跳加快、血管收缩,导致出现心痛、气短和休克等症状。

血管不好有信号

“你脸色最近看起来怎么这么差?”老友提醒在小区一同散步的张师傅。张师傅一脸无奈地挤出笑:“别提了,这嘴唇老是发紫,连睡觉都开始流口水了,不是啥大事。”过段时间后,张师傅的腿也开始莫名肿痛,按一下还留下个凹痕,他才慌了,赶紧去了医院。医生一检查,确定是血管出了问题:下肢静脉血栓已经形成,嘴唇发紫和流口水则暗示了脑部血管的早期堵塞迹象。

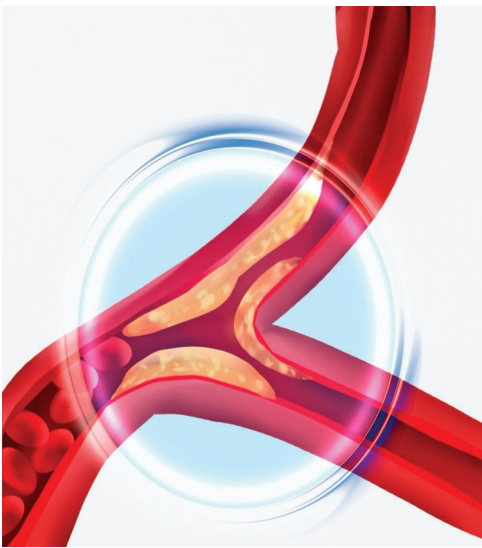
“其实,在医院接生像张师傅这种情况的并不少见。”屈艳玲说,许多人对身体出现的这些小信号不以为然,直到严重到影响生活,才意识到是身体发出的“报警”信号。

突发胸闷:警惕肺动脉栓塞。长时间坐着或卧床后站起活动时,突然感觉胸闷气紧,甚至晕倒,要警惕可能是下肢静脉血栓脱落,堵塞肺动脉导致的肺动脉栓塞。肺动脉栓塞危害很大,严重时可以导致猝死。因此,出现上述表现应尽快到急诊就诊。

胸痛:可能是冠心病、心梗。冠状动脉是给心脏供血的血管,如果发生了堵塞、狭窄,心脏供血就会受到限制,缺血严重便会产生胸痛。如果是持续性胸痛,则有可能引发心肌梗死。

一侧肢体无力:当心中风。突然发生的一侧肢体(包括上肢和下肢)无力,提示脑动脉或颈动脉发生了堵塞。同时还可伴有说话口齿不清、一侧眼睑歪斜、视物模糊等表现。出现这些症状,不论能否自行缓解,都需要及时就诊。

水肿、尿量改变:警惕肾动脉堵塞。肾动脉负责肾脏的血液供应,如果斑块产生在肾动脉,就可能使肾脏动脉血液供应下降,甚至影响肾功能,产生乏力、食欲下降、尿量改变、肢体水肿等症状。肾动脉狭窄可导致高血压,而且这种血压升高药物控制效果不佳。随着肾脏缺血加重,其排毒功能会受损,甚至发展为



肾衰竭,就需要透析治疗了。

腿部肿胀疼痛:可能下肢动脉堵了。如果下肢静脉被堵塞,腿部就会出现肿胀,严重时还会疼痛。尤其是早上起来或者久坐后,腿部肿胀明显,按压还会出现凹陷,这可能是静脉血栓的表现。

脉搏减弱、血压低:注意上肢动脉堵塞。上肢动脉要是堵了,会产生一侧或双侧动脉搏动减弱,手臂血压降低,严重时上肢还会主动“窃取”大脑的血液,导致大脑缺血,产生头晕、站立不稳的症状。

嘴唇发紫:提示血液黏稠度过高。健康的嘴唇应该是红润的,但如果嘴唇经常发紫,可能说明血液循环不畅。血液供氧不足,嘴唇颜色就会变暗,这是血管堵塞或血液黏稠度过高的信号,需要尽早检查。

“如果出现上述症状,请一定要引起重视,去医院做相应检查,越早发现越早治愈。”屈艳玲特别提醒。

做好预防护血管

心血管医学领域有一句耳熟能详的话:“人与动脉同寿”,说的是人的寿命与血管年龄相关。

“人体血管生来柔软通畅,病于血管堵塞,老于血管硬化。血管一旦硬了就很难再软回去,所以预防就显得尤为重要。”屈艳玲说,为了血管健康,从30岁做起,科学保护我们的血管,减少心血管疾病事件的发生率。

调控饮食。清淡的饮食对血管健康至关重要。高盐分饮食是造成高血压、动脉粥样硬化的重要因素。盐的成分是氯化钠,进入机体后会析出钠离子,过多的钠离子在血液中堆积,会导致血容量增加、内外渗透压失衡,从而诱发高血压问题。高血压又会损伤血管内皮,加速硬化的发展。

在日常生活中,除了食盐之外,调味品也应减少添加,如豆瓣酱、酱油、味精等。此外,还应减少高脂肪和高糖食物的摄入,多食

用新鲜的水果和蔬菜,如苹果、香蕉、西红柿等,这些水果和蔬菜富含维生素C、维生素E、叶酸以及其他抗氧化物质,有助于降低血液中的胆固醇水平,减少血栓形成的风险,并保护血管内皮细胞。

戒烟限酒。吸烟和饮酒都会对血管造成损害。香烟中含有的尼古丁、焦油等成分,可对血管产生强烈刺激,导致血压上升,同时损伤血管内壁,加重血液黏稠度,降低血液的携氧能力,久而久之可诱发高血压、高血脂等多个问题。

酒精在初步进入机体时,可作用于血管,导致血管短时间内扩张,但当乙醇被机体代谢后,血管又会再次开始收缩,致使反弹性的血压升高。同时,乙醇和代谢物乙醛都会损伤血管内皮,加速动脉硬化发展过程。因此,为了血管健康,应戒烟戒酒,远离这些有害物质。

适量运动。运动是保持血管通畅的有效手段。运动可以增加心肺功能的锻炼,改善心肌供血,预防动脉硬化。随着心脏输出量增加,全身血液循环得到促进,冠状动脉供血血量也相应增加,毛细血管数量增加,建立起更多冠状动脉侧支循环,从而改善心肌供血。此外,运动还可以增强迷走神经功能,降低心率和血压,改善肝脏血液供应和功能,增加其代谢血脂和机体组织利用血脂能力,从而降低血脂。全身血液循环加速可以减少血小板聚集,预防包括冠状动脉在内的全身动脉硬化。

足量饮水。多喝水有助于保持血液稀释,降低血液黏稠度,促进血液在血管中的流动,从而帮助身体更好地输送氧气和营养物质。建议成年人每日应补充1500毫升—2000毫升的水分,特别是在晨起后喝一杯温开水,有助于稀释血液、控制血压。

良好作息。长期熬夜会导致血压升高,增加心血管疾病的风险。同时,熬夜很容易产生饥饿感,让人不知不觉摄入更多的食物,导致肥胖、血液黏稠度升高等问题。成年人每晚应保证7小时—8小时的睡眠时间

定期体检。定期体检检查血脂,建议40岁以上男性和绝经后女性,每年进行血脂检测。20岁以上成年人,至少每5年测量1次空腹血脂。缺血性心血管疾病及其他高危人群,应每6个月测量1次血脂。患有高血压、糖尿病、冠心病、外周动脉疾病的人群务必要遵医嘱,按时吃药、调整生活习惯、定期监测。

血管病的信号就像亮起的“红绿灯”,提醒人们关注血管健康。通过做好预防措施,更好地守护血管,让它持续不断地顺畅流动,为人们的健康生活保驾护航。



健康科普

精制碳水可变身“好碳水”

和各类食物混搭 主食可通过“混搭”提高膳食纤维含量,降低升糖速度,实现提质。

把每日主食中1/3的糯米白面换成粗粮、薯类,比如燕麦、藜麦、糙米、玉米和红薯、土豆、胡萝卜、南瓜等根茎类蔬菜,或扁豆、黑豆等豆类。搭配优质蛋白和健康脂肪,如鱼肉、鸡蛋、坚果等,可降低整体餐后血糖的峰值。每餐要吃够绿叶菜,可在保证膳食纤维摄入达标的基础上,增加饱腹感。

巧用烹饪提质量 烹饪方式不当,比如油炸、榨汁、高温糊化,或加工很精细、切碎磨成渣、烹调时间长,会让红薯、土豆、水果等“好碳水”变身“坏碳水”。建议选择蒸煮、烤制等方式;吃饺子、面条等淀粉类食物时,不妨加一勺醋或柠檬汁,可抑制淀粉酶活性,减缓其分解为葡萄糖的速度。

外卖要会选择 常点外卖或吃食堂的人,主食优选杂粮饭、蒸红薯,少选方便面、粉丝、宽粉等,同时少吃红烧肉、糖醋排骨、拔丝地瓜等含隐形糖的菜品;避免纯碳水、无纤维的零食,比如饼干、含糖饮料、风味酸奶、含糖即食麦片等。

王 媛

工作日熬夜周末如何补觉

控制补觉时长 周末痛快地睡足8小时,有助身体机能恢复、缓解疲劳,抵消一部分工作日睡眠不足的负面影响,降低慢病和早亡风险。但补觉也要有度,当周末睡眠时间超过10小时,就弊大于利了。

选对补觉时间 如果想补觉,建议晚上早睡而不是早晨晚起,从时间上来说,晚上11点到次日早上6点是最佳睡眠时间,尤其是晚上11点到次日3点,深度睡眠都集中在这个时段。早上可以睡个懒觉,但起床时间不要晚于平时1小时。比如工作日7点起床,周末不要超过8点起床。

营造睡眠环境 要想睡得好,先要打造一个舒适的睡眠环境。卧室温度尽量维持在20℃左右,并使用遮光窗帘,睡前1小时要调暗灯光。建议睡前减少手机等强光源的照射;晚餐不要吃得过饱或空腹,临睡前喝杯牛奶有助睡眠;睡前别做剧烈运动,以免身体太过兴奋而难以入睡,可在睡前做些伸展运动或瑜伽。

张斌建

补充蛋白质有妙招

合理搭配 在日常饮食中,应将动物性蛋白质和植物性蛋白质搭配。比如,早餐喝一杯牛奶、吃一个鸡蛋,午餐吃一份瘦肉炒豆腐,晚餐来一碗鱼汤,这样就能保证一天中摄入足够且优质的蛋白质。

“1234”摄入量 每天吃1个鸡蛋、喝2杯牛奶、吃3两瘦肉、吃4两豆制品。

少食多餐 对于食欲不佳的中老年人来说,少食多餐是个不错的方法。

避免油炸 油炸会破坏蛋白质结构,不利于蛋白质的补充。提醒:推荐蛋白质摄入量应该占每日总能量供应当中的合理比例为10%—15%,对于一个体重60千克、中等体力活动的人来说,大约是每千克体重0.8克—1克,除了蛋白质,可以多吃深色蔬菜、水果和豆类。

黄园园

其他垃圾处理有方

填埋 填埋是大量消纳城市生活垃圾的有效方法,也是所有垃圾处理工艺剩余物的最终处理方法。目前,我国普遍采用直接填埋法。所谓直接填埋法是将垃圾填入已预备好的坑中盖上压实,使其发生生物、物理、化学变化、分解有机物,达到减量化和无害化的目的。填埋处理方法是一种最通用的垃圾处理方法,它的最大特点是处理费用低,方法简单,但容易造成地下水资源的二次污染。

焚烧 焚烧法是将垃圾置于高温炉中,使其其中可燃成分充分氧化的一种方法,产生的热量用于发电和供暖。目前较为先进的垃圾转化能源系统可将温度达7%的垃圾变成干燥的固体进行焚烧,焚烧效率达95%以上,同时,焚烧炉表面的高温能将热能转化为蒸汽,可用于取暖及蒸汽涡轮发电等方面。

堆肥 将生活垃圾堆积成堆,保温至70℃储存、发酵,借助垃圾中微生物分解的能力,将有机物分解成无机养分。经过堆肥处理后,生活垃圾变成卫生无味的腐殖质。既解决垃圾的出路,又可达到再资源化利用。

高 伟



4个正确护肤法

一天洗脸2次最好 大部分情况下,一天洗脸最好2次。洗完脸3分钟内人体的皮肤最柔软细腻,毛孔处于张开状态,利用这个时间护肤,效果最佳。

洗脸水温30℃—32℃ 人面部温度约32℃,建议洗脸水温也保持此温度,可以有效清洁各种污垢和代谢产物,同时洗去皮脂膜帮助其再生。

护肤品切忌过多 有些人习惯把所有护肤品一层一层涂在脸上,补水的、保湿的、美白的……但是,这种做法并没在短时间内让肌肤发生颠覆性的改善,甚至还会使得肌肤因为不透气等原因

产生各种问题。因此,不要过多用保养品。护肤流程做到“清洁—滋润—修复—防护”就够了。

一定要做好防晒 做好防晒很重要。晴天要防晒、阴天也要防晒,每天坚持防晒才能保护肌肤。

皮肤健康美丽需要综合保养,睡眠、饮食、清洁、保湿、防晒、锻炼等都需注意,才能保持健康美丽。

代雷莲



小贴士

5种茶的“健康密码”

绿茶:抗氧化 绿茶未经发酵,最大程度地保留了鲜叶中的天然物质,其中茶多酚、咖啡碱保留了鲜叶的85%以上,叶绿素保留了50%左右,维生素损失也较少。抗氧化物质茶多酚和提神的咖啡碱,既可帮人体延缓衰老、清除自由基,又能提神醒脑、护眼明目。不过,绿茶性凉,胃寒的朋友不宜多饮。

白茶:强免疫 白茶属于微发酵茶,仅经过萎凋、干燥两道核心工序,最大程度地保留了茶叶中的天然成分。白茶富含氨基酸,尤其是茶氨酸,摄入这种物质可帮助镇静安神,提高人体免疫力。白茶老少皆宜,特别是免疫力较弱的人群,常喝白茶有助于增强体质。

乌龙茶:减脂 乌龙茶又称青茶,属半发酵茶。乌龙茶含有丰富的单宁酸,单宁酸可以帮助人体分解脂肪,同时可促进新陈代谢,有助于减脂瘦身。对于想要控制体重、注重身材管理的人来说,乌龙茶是不错的选择。另外,饭后喝一杯乌龙茶,还能促消化。不过,需要注意的

是,单宁酸对胃黏膜有潜在的刺激作用,胃溃疡患者应该慎饮。

红茶:暖身 红茶属于全发酵茶,口感醇厚,香气浓郁。红茶在发酵过程中,茶多酚被氧化为茶黄素和茶红素,这些物质不仅赋予红茶独特的色泽和风味,还具有抗炎、降血脂的作用。红茶中的咖啡碱和茶氨酸协同作用,既可帮助舒缓压力,还能放松身心。冷天,喝一杯热气腾腾的红茶,再加一些牛奶和糖,既可以暖身,又能补充能量。红茶适合大多数人饮用,尤其适合体寒者。

黑茶:护肠 黑茶属于后发酵茶,黑茶发酵时,会催生大量的益生菌,这些益生菌进入人体后,可帮助调节肠道菌群,促进消化吸收。同时,黑茶还富含茶多糖,有助降血糖。对于平日里饮食油腻、血糖偏高的人来说,黑茶十分有益,特别适合虚寒体质者用来暖胃,也有助于“三高”人群调节代谢、肥胖者减脂。

任 璇