

记住“三个三” 血管不“生锈”



人们都知道,家中水管年久失修,内壁就会堆积水垢、锈迹,水流变小,甚至堵塞爆裂。我们的血管,也会发生类似情况,一旦血管出现“锈迹”——斑块,就会导致管腔狭窄,一系列疾病有可能接踵而至,如脑梗死、心肌梗死、冠心病等。

那么,我们应该怎么防范血管长斑块、延缓斑块进展呢?本期养生堂邀请国家健康科普专家库成员、福建医科大学附属第二医院心血管病医学中心主任、主任医师王耀国和福建医科大学附属泉州第一医院体检中心主任、心血管外科副主任谢纳新为大家提供专业的意见和建议。

□融媒体记者 黄耿煌/文 CFP/图

20多岁的血管也会“锈迹斑斑”

对于血管斑块,大部分人特别是年轻人感觉较为陌生。王耀国介绍,通常而言,人到40岁左右,颈动脉斑块开始变得明显;到60岁左右,颈动脉找不到一处斑块的人屈指可数。当前,血管斑块已有年轻化趋势。不少30多岁甚至20多岁的人在体检时查出有血管斑块。

临床研究统计显示,我国40岁以上人群动脉斑块检出率已达40%,若不及时干预,5年内发生心肌梗死、脑梗死等心脑血管事件的风险将增加3—5倍。75%以上的心肌梗死和50%以上的脑梗死与血管斑块直接相关。每年全球超过2000万人因此丧命。

血管斑块是什么?谢纳新介绍,斑块可以长在人体动脉血管的任何位置,它是动脉血管壁内形成的脂质、钙化物质和纤维组织的异常堆积物,主要由动脉粥样硬化引起,颈动脉分叉处最常见。它可能导致血管狭窄或血栓形成,是脑梗死和短暂性脑缺血发作的重要危险因素。

斑块的形成并非一朝一夕,它是一种进展性疾病。人体动脉血管壁本身是非常光滑的,血液中的各种成分也能在血管中顺畅流动。正常情况下,血液中的胆固醇很难进入到血管壁中。但受年龄增长、高血压、高血糖、高血脂、吸烟等高危因素影响,动脉内膜出现损伤,血液中的脂类物质就会趁机钻进血管壁,进而沉积于受损处,并经过复杂的生化过程而形成动脉粥样硬化斑块。

斑块主要由中间的脂核和外缘的纤维帽两部分组成,根据结构的差异可分为软斑块(不稳定斑块)和硬斑块(稳定斑块)。斑块可在多个重要的动脉血管内同时存在。

颈动脉彩超是目前最方便快捷的筛查方式。不少人都在体检时发现自己有“颈动脉斑块”。谢纳新提醒,这往往传递的是一个窗口讯息,一旦在颈动脉发现了斑块,身体其他部位的血管,比如冠状动脉、脑动脉等,也有很大可能存在斑块。

由于动脉粥样硬化形成过程复杂且缓慢,起始多表现为无症状。王耀国指出,一旦动脉粥样硬化控制不及时,就会严重影响我们的生存质量,甚至威胁生命。起初的影响是阻碍血液流通,引起器官缺血。人体全身各处的动脉都可能出现斑块:发生在冠状动脉,就会造成心肌梗死,从而出现心前区疼痛、胸闷气短等症状;发生在脑部动脉,会导致脑部血液供应不足,引发黑蒙、头晕等症状。严重的会形成血栓,造成血管堵塞。血液流经斑块处通常会产生巨大冲击力,容易导致斑块如火山喷发一样发生破裂,进而引发血小板凝聚,在血管中形成血栓。血栓会随着血流移动到各个部位,如果堵塞脑血管,会诱发脑梗死;堵塞冠状动脉,会导致心肌梗死,甚至心源性猝死;堵塞肺血管,会引发肺栓塞。

有5个性格特质比同龄人更长寿

本报讯 近日,中国老年学和老年医学学会老年心理分会副主任委员兼总干事杨萍刊文表示,拥有5种性格特点的人,更容易长寿。

不过度神经质。神经质是一种倾向于产生消极情绪的性格特征,这类人长期处于压力状态,导致体内皮质醇等应激激素分泌过多,损害大脑中负责记忆的海马体区域。慢性压力会削弱免疫系统,增加心血管疾病、代谢性疾病甚至某些癌症的发生风险。

有条理和责任感。美国加州大学研究发现,责任心是与长寿最相关的个性特征。有责任心的人会遵循对健康有益的建议,更倾向于养成健康习惯,建立良好的人际关系,还能更好地控制情绪和行为。

生活目标清晰。《美国医学杂志》上发表的研究显示,与目标弱的人相比,目标强的人10年内死亡风险低30%。明确的目标能促使大脑分泌多巴胺,带来积极的情绪体验,降低皮质醇水平。当人持续投入有挑战性、有意义的活动时,大脑会形成“认知储备”,抵抗衰老带来的损伤。

保持乐观。乐观的人心理状态更稳定,也更愿意设立目标并努力实现。他们通常拥有更强的自我效能感和控制感,这有助于维持心理平衡,减少慢性病的发生。

外向。外向的人精神往往更放松,更善于应对压力,他们还能通过与他人交流、分享感受等方式来解压。(来源:生命时报 整理:黄耿煌)



高糖、高油、高脂、高盐食物会危害血管健康

不良习惯“养”出血管斑块

血管斑块不是突然长出来的,而是被一天天“养”出来的,一些不良生活习惯,正在偷偷为血管“投喂”斑块原料。

●“四高”饮食,堵塞血管

“高糖、高油、高脂、高盐”,“四高”饮食为斑块提供了“建材”,是血管的头号“天敌”,王耀国认为,它们增加了高血糖、高血脂、高血压的风险,也容易导致胆固醇、血脂等附着于血管壁上,造成动脉硬化、血管不畅通。

●抽烟喝酒,催生斑块

吸烟和大量饮酒是催化斑块生成的危险因素。谢纳新认为,吸烟和酗酒都会伤害血管,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,其中包括二手烟。

●不爱运动,“垃圾”堆积

运动可以促进血液循环,帮助身体排出废物,增加血管弹性。王耀国提醒,长期久坐不动会影响血液循环,导致血管内“垃圾”堆积,易形

成动脉粥样硬化斑块。

●经常熬夜,血管累坏

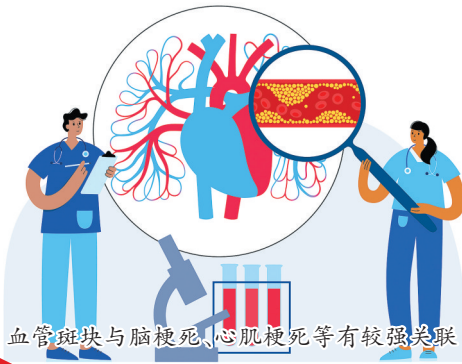
谢纳新提醒,长期熬夜会增加心血管的压力,容易造成心率加快、血压升高,还可能出现心脏一过性缺血,使得动脉粥样硬化和斑块不稳定的风险大大增加。

●负面情绪,风险攀升

经常有负面情绪,喜欢生气会对心血管造成负面影响,损害内皮细胞,影响血管舒张功能,而这正是堵塞血管的斑块形成的基础。王耀国表示,生气还是各种心血管事件的触发因素,让脑中风、心律失常、心肌梗死等各种风险攀升。

●不控血压,危害血管

“高血压是‘沉默的杀手’。”谢纳新介绍,很



血管斑块与脑梗死、心肌梗死等有较强关联

多人在没有明显症状时,往往不注意控制血压。水压过大,水管会损坏乃至爆裂。血管也是如此,过高的血压会使血管壁损伤、脂质斑块沉积,还会让管壁变硬变厚,血管越来越狭窄。



抬下肢可自测血管是否健康

两个动作自测血管健康

如何简便地初步了解自己血管健康程度呢?王耀国为读者介绍了两种方法。

●握拳自测

用力攥拳30秒,手掌皮肤由于被挤压会出现相对变白现象,观察

握拳后手掌回血时间。正常人松开拳头后,手掌颜色很快就会恢复正常,如果做了上述动作后,手掌皮肤颜色恢复正常的时间超过20秒,提示动脉可能出现硬化或血流不畅。

●抬下肢自测

取仰卧位,将一只腿抬高70°—80°,保持1分钟左右,如果自己无法抬腿坚持,可求助他人帮忙扶腿;1分钟后,将腿缓缓下垂至床

沿,观察整条腿的颜色变化。如果在抬高过程中脚腿上任一部位,出现苍白、蜡白色,且在下垂后45秒内未能恢复正常血色,或腿脚色泽不均,说明动脉供血已出现障碍,需及时就医。若放任不管,一旦出现下肢血管缺血,患者行走时可出现腿部疼痛、间歇性跛行,严重时可能出现皮温下降,甚至破溃,且伤口不易愈合,一定要引起重视。

▲通过颈动脉彩超可以较清晰观察斑块大小、稳定性以及血流流速等情况

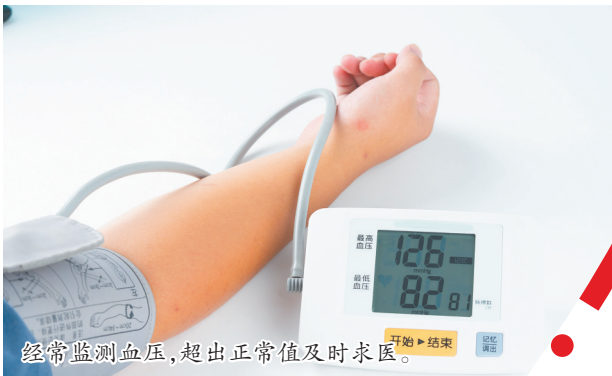
【本期医学指导】

王耀国 福建医科大学附属第二医院心血管病医学中心主任、主任医师、硕士生导师;国家健康科普专家库成员;兼任海医学会台海医学学会心血管学组副主任委员、省医学会心血管病学分会常委委员、福建省医学会心血管内科分会常委委员、泉州市高血压病质控中心主任委员等。擅长心脏介入诊疗和冠心病、高血压病、心律失常、心力衰竭等心血管病的临床诊治。

谢纳新 福建医科大学附属泉州第一医院体检中心主任、心血管外科副主任,福建省医学会健康管理分会常委委员,福建省医学会胸心血管外科分会常委委员,福建省海峡医药卫生交流协会心血管外科分会常务理事,泉州市康复医学会心血管专业委员会常委委员,泉州市医学会胸心血管外科分会常委委员。



就餐应先吃蔬菜和肉类,再吃主食。



经常监测血压,超出正常值及时求医。

做好“三戒三减三常”

血管斑块难以逆转,维护血管健康、保持血管弹性得从日常生活习惯做起。王耀国和谢纳新两位专家提醒,要坚持做好“三戒、三减、三常”。

●三戒:戒烟酒、戒熬夜、戒久坐

戒烟酒。可采用循序渐进的方法,慢慢减少每日吸烟、饮酒的量,最终达到戒烟和戒酒的目的。

戒熬夜。23点至次日凌晨6点是睡眠的“黄金7小时”,睡眠时间以6~9小时为宜,可使血管休息好、恢复活力。

戒久坐。每天坐8小时不运动,中风风险提高7倍,久坐包括坐、斜躺或平躺的姿势。建议大家平时能站着或走路,就少坐着、躺着。家住的楼层不是很高的,能爬楼梯就少乘电梯。平时多散步、打球、遛狗。

●三减:减饮食、减体重、减指标

减饮食。减轻口味习惯:少油、少盐、少糖;优化进餐顺序:先吃蔬菜和肉类,再吃主食;改善进餐习惯:七分饱、细嚼慢咽、定时定量;减少精细食物:如纯白馒头、精制大米等。有益血管健康的食物包括黑木耳、生姜、大蒜、洋葱、海带、玉米、荞麦、茶叶等。

减体重。控制体重,成人BMI值(身体质量指数BMI=体重÷身高的平方)在18.5—23.9kg/m²之间为正常,24—27.9kg/m²为超重,超过28kg/m²为肥胖。控制腰围,就是要减小“大肚子”,我国腹型肥胖的标准是女性腰围≥85厘米,男性腰围≥90厘米。

减指标。控制血压,高血压的标准是收缩压≥140毫米汞柱和(或)舒张压≥90毫米汞柱。建议每天早、晚各测量1次血压。关注血脂,尤其需要关注“坏胆固醇”,也就是低密度脂蛋白胆固醇,饮食需控制油炸、动物内脏等食物的摄入,宜选用豆类、蔬菜及全谷类食物。对于患有高血压、高血脂、糖尿病等基础疾病的患者,要积极控制病情。按时服药,定期监测血压、血糖和血脂水平,确保这些指标处于理想范围。

●三常:常运动、常舒心、常体检

常运动。有氧运动对血管的益处最大,可改善动脉顺应性、降低动脉僵硬度、恢复血管弹性。建议初始从20分钟开始,逐步增加至40—60分钟,运动频率为3—7次/周。推荐有氧运动(如快步走、慢跑、游泳)、肌肉锻炼(如举哑铃、弹力带),以及按摩、拍打、踮脚尖等动作,均可增强血管功能。

常舒心。建议日常生活中尽量做到平稳心态,开阔心胸。学会放松心情,进行适当的自我安慰,给予自己正面鼓励和暗示。其次,学会转移注意力,做一些自己喜欢的事情,可以看一本自己喜欢的书,或者借助美味的食物愉悦心情等。

常体检。健康人群每年的体检项目应包括对血压、血糖、血脂的检查,当出现异常时及时调整生活方式,必要时需专业医师给予药物治疗。通过常规的多普勒超声,或者根据需要的磁共振、CT血管成像、血管造影等检查手段,可以清晰地观察斑块的大小、稳定性以及血流流速等情况。

保护血管并非一日之功,需持之以恒才能见成效。