

山东省中医院专家讲座之五

如何保护我们的血管

主讲人:李运伦

随着社会经济的发展,我们的生活水平提高了,饮食结构和生活方式也有了很大的改变,餐桌上鸡鸭鱼肉尽情摄入,出门有车代步,这种“富贵”日子使我们身体健康状况发生了很大变化,很多疾病也随之而来。其中,在我国血管疾病的患病率、致残率和致死率在逐年升高,死亡人数自20世纪50年代起已经超过了肿瘤、结核、腹泻和肺炎所引起的死亡总数,已成为危害现代社会人类健康的“第一杀手”,而且血管疾病患者越来越年轻化,经常会有45岁以下的人,因心梗或脑卒急性发作被送进医院。

我们的血管怎么啦?近代临床医学之父莫丁汉说,“一个人的动脉有多老,他就有多老”,人未老,血管已衰老,这才是血管病患者问题之所在。如何才能保护好我们的血管?如何正确认识血管病及有效预防和延缓血管疾病的发生?今天,山东省中医院心病科知名专家、医学博士李运伦将为大家带来血管方面的一些养生保健常识。

什么是血管疾病

传统观念里,提及血管疾病人们自然而然会联想到心脑血管疾病,其实血管疾病是很广义的概念,并不单纯指心脑血管疾病。所谓血管疾病,主要包括动脉粥样硬化、炎症性血管疾病、功能性血管疾病、血管的真性肿瘤性疾病等,其中又以动脉粥样硬化引起的心脑血管事件最为常见,对人类的威胁最大。临床上常见的血管疾病主要有心血管疾病、脑血管疾病和周围血管疾病,上述血管病的发生发展具有相同的病理生理学基础——动脉粥样硬化。

动脉粥样硬化性血管疾病发生的原因

动脉粥样硬化性血管病的具体病因尚不十分明确,它是一组慢性多因素疾病,即多种因素作用于不同环节所致,这些因素称为危险因素或易患因素。目前有关动脉粥样硬化性心脏病公认的危险因素包括:年龄、性别、种族、家族史、高胆固醇、吸烟、糖尿病、高血压、腹型肥胖、缺乏运动、饮食缺少蔬菜水果、精神紧张和大量饮酒。除年龄、性别、家族史和种族不可改变,其他9种心血管危险因素都是可以改变的,因此动脉粥样硬化性血管病也是可以预防的。了解导致血管病发病的可控因素和可逆转因素对于我们预防血管病发生和进行日常保健尤为重要。

血管健康关系到整个人体的健康。血管承载着奔流的血液,连接着全身的组织器官,常被称为“生命的通道”。只有这条通道一直保持清洁通畅,才能为全身输送养分。但生活中人们不经意间形成的不良生活习惯会对血管造成不同程度的伤害,加速血管的衰老,列举最常见的不良生活方式如下几种:

高盐低钾的饮食习惯 每天摄入少量(2-3g/d)食盐是人体维持生命的必须,但过量食盐摄入(>6g/d)会导致不良生理反应,其中最主要的就是升高血压,研究证明,钠盐摄入量与血压升高呈正比,严格控制钠盐摄入可有效降低血压。钾能促进钠排出,钾的摄入量与血压水平呈负相关,而我国居民的膳食特点是高钠低钾。食盐摄入量高会导致水钠潴留,容易引起高血压,同时还会增加心脏和肾脏负担,这些直接导致了血压控制的难度增加,因此加重了高血压对血管的损伤,导致动脉粥样硬化。钾可以预防和治疗高血压,适量摄入还可以降低中风的危险性,预防肾血管在内的肾脏损害,蔬菜和水果是摄取钾最好的来源,特别是色彩鲜艳的水果,比如橙子、橘子、香蕉,深色绿色蔬菜也富含钾元素,如西兰花、芹菜、菠菜等。

超重和肥胖 全球营养改善联盟2015年发布的《全球营养不良状况报告》数据显示,约有3.41亿中国人属于超重和肥胖,已成为世界第二大肥胖国,肥胖人数仅次于美国。管不住嘴的“无肉不欢、三高(高油、高盐、高糖)饮食”,迈不开腿的“以车代步、上班电脑扫描、回家沙发土豆”等因素正是超重和肥胖的主要原因。肥胖是导致心血管疾病及脑血管疾病的重要原因,因为肥胖者血液中的脂质含量往往都比较高,

增高的脂质会损伤血管内皮,并且通过受损的内皮进入血管壁,沉积于血管内皮下,逐渐形成动脉粥样硬化斑块,进而导致冠心病、心肌梗死、脑梗死等心脑血管事件。日常生活中,要注意限制总热量,尤其要控制油脂的类型和摄入量,减少动物油和胆固醇的摄入,如动物内脏、蟹黄、鱼子、蛋黄、鱿鱼等,尽量选用橄榄油。

吸烟 烟草产生的尼古丁可使心脏传导系统受损,诱发心律失常,使心脏猝死的危险性增加,也使冠状动脉硬化的发生及血栓形成的机会增加。相当多的证据表明,烟雾中的一氧化碳为动脉粥样硬化的另一主要因素,吸烟者血液中碳氧血红蛋白(一氧化碳与血红蛋白的结合产物)的水平非常高。多项研究显示,戒烟可有效降低冠心病患者终点事件的发生,降低心肌梗死和脑卒中的发病率。戒烟是预防和治疗血管疾病最重要、最基本也是必不可少的措施,是血管疾病最大的可预防的致病因素。

过量饮酒 俗话说“酒能活血”,一般人饮酒之后会产生面红耳赤、心跳加快,全身温热的感觉,使人们错误的认为饮酒可以活血散寒,温通血脉的效果。实际上,酒精在体内代谢后会促使血管收缩,从而加快心跳,毛细血管收缩使血压回升,这样末梢血管中血流不畅,就会出现肢端发青的现象。一旦长期大量饮酒将对全身组织血管产生广泛的影响,因此所有专家都不推荐采用饮酒来预防心血管病,不提倡全民饮酒,特别是既往没有饮酒习惯的人;对于患有血管性疾病的饮酒患者,应在医生的指导下循序渐进戒酒。

预防血管疾病应从娃娃抓起

动脉粥样硬化性血管病的发生发展是一个漫长的过程,无症状动脉粥样硬化早在儿童时期就已经存在。国内外很多研究发现,动脉粥样硬化的发生很多始于儿童期,甚至是要幼儿时期和胎产期。这是因为导致动脉粥样硬化发生发展的危险因素,特别是不良饮食习惯大都在儿童期就已经形成,动脉粥样硬化的发生虽然常从儿童时期开始,但是要真正发展为动脉粥样硬化斑块阻塞心脑血管,甚至发生心脑血管疾病,大约还要经过二十多年的时间,因此,防治动脉粥样硬化要从儿童、青年时期抓起,提早进行预防,可有效延缓动脉粥样硬化的发生。

很多中老年人都是在斑块生长到一定程度,出现严重的不适症状时才来就诊,其实动脉粥样硬化的病理变化从青少年时期就已经开始,经过多年逐步加重,病变在早期时,没有自觉症状,直到中年以后病变达到中、晚期,才出现明显症状,如在高血压有头痛头晕,在冠心病为心绞痛,在脑动脉硬化则引起眩晕、记忆减退等。当动脉狭窄部发生血栓,供血完全阻断,在冠状动脉则发生急性心肌梗塞,在脑动脉则发生脑梗塞,如合并高血压时脑血管也可发生破裂发生脑出血。这些病变都是随年龄增长而增多加重,但在早期和中期加强预防保健,还都有自行调节和消退的可能,晚期病变就不可能消退了。以上情况说明心脑血管病都是可以预防、可以延缓和可以消退的,但必须早预防和早发现,坚持预防保健,关键在于人人有预

防保健的常识,人人能够自我保健。

所以说“小”斑块蕴含“大”危险。从早期病变形成、生长变大,直到最后崩溃堵塞血管,这是一个很漫长的过程。因此,不要因为年轻而忽视了血管的保护,提早进行预防,可有效延缓动脉粥样硬化的发生,比如进行饮食干预,合理搭配膳食,戒烟限酒,防止超重和肥胖,加强体育锻炼,工作生活注重劳逸结合,善于调节心理压力,保持轻松愉悦的心态。

高血压患者秋季如何养生

很多人都知道,血压有昼夜波动规律,其实血压还有季节性变化规律。

经历了酷暑的煎熬,天高云淡的金秋季节终于款款而来,所谓“秋高气爽”确实使人非常惬意,然而“多事之秋”并非危言耸听,秋季是心血管疾病的高发季节。秋季天气变冷,昼夜温差增大,随之出现的冷空气会刺激人体毛细血管出现收缩,周围血管阻力增大,导致血压升高,心脏负荷加重,容易诱发冠心病等。寒冷还会引起冠状动脉痉挛,直接影响心脏血液供应,诱发心绞痛或心肌梗死。此外,北方气候干燥也容易引起体内血液黏稠度增加,血管运动产生异常变化,加重心脏负担,亦会出现心绞痛等,促使各种心脏病发作。

对于高血压患者来说,秋季养生应该注意些什么呢?

秋季防寒保暖很重要 秋季阳气渐消,阴气渐长,气候由热转寒,是“阳消阴长”的过渡阶段,此时人体的代谢由盛转衰,神气内敛含蓄,宜养收敛的规律。“秋冻”对高血压病人极为不利。这是因为气温的降低造成患者血管收缩引起血压升高,易诱发心绞痛、心肌梗死、中风等。建议中老年人患者在日常生活中尽量做到以下几条:

- (1) 醒来后不要马上离开被褥,可在被褥中活动下身体再起床。
- (2) 刷牙、洗脸用温水。
- (3) 沐浴时等浴室温度升高后再入浴。
- (4) 外出多添衣服,必要时戴好围巾、手套、帽子。
- (5) 在外等车可在原地轻微活动。

养阴防燥,合理膳食 过了“秋分”之后,由于雨水渐少,空气中的湿度变小,秋燥便成了中秋到晚秋的主要气候。因此,秋日宜吃清热生津、养阴润肺的食物。立秋后,生冷瓜果均宜少食,以防损伤脾胃的阳气。进入秋季后,很多人有“贴秋膘”的生活习惯,然而,高血压患者不要跟风进补,饮食还应坚持以清淡为主,尽量少吃辛辣、高盐、肥甘厚味的食物,避免三餐过饱。高血压患者可结合自身特点选择一些既有丰富营养,滋阴润燥又有降压作用的食物,如山药、莲子、银耳、芹菜、燕麦、百合等,有助于增强人的体质;蔬菜、水果方面,可以多吃一些冬瓜、胡萝卜、西红柿、绿叶蔬菜、海带、苹果、香蕉、梨、柑橘等,这些食物含有丰富的钾离子,可以对抗钠离子对血压升高的作用,同时也起到生津润燥的作用;肉类则适当多吃鱼、虾等水产品以及鸡鸭等禽类(白肉),少吃猪牛羊肉等红肉。饮食安排应注意少量多餐,避免过饱,同时注意将每天食盐、味精等摄入量控制在5克以内。

条畅情志,避免悲秋 古语云“自古逢秋悲寂寥”,秋季气候肃杀,极易使人



专家简介

李运伦,医学博士,出站博士后,教授,主任医师,博士研究生指导教师,博士后合作导师,山东省知名专家,山东省有突出贡献的中青年专家。研究方向:中医、中西医结合治疗高血压、冠心病、心律失常、心肌炎、风心病、心肌病等心血管疾病。专业特长:高血压,冠心病心绞痛,心衰,早搏、房颤等心律失常,动脉粥样硬化。心肌炎等疾病的中西医结合诊疗及中医药调理;“三高”(高血压、高血脂、高血糖)、头痛、眩晕、心悸、胸痛、亚健康等疾病的中药及膏方调理。

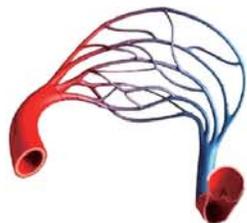
专家坐诊时间:

东院区:星期二下午,星期四下午;

西院区:星期一下午,星期五上午。

出现精神及情绪上的波动。然而,情志不遂,气机不畅,易引发血压波动,甚至心脑血管疾病的发生,因此,对高血压患者来说,应养成乐观开朗,宽容豁达,淡泊宁静的性格,收神敛气,保持内心宁静,可减缓秋季肃杀之气对精神的影响。随着秋季夜晚的延长,要逐步养成早睡早起的好习惯,即“早睡早起,与鸡俱兴,使志安宁,以缓秋刑,收敛神气,使秋气平...”。因此,在秋季人们应注意调节情志,避免不良精神刺激,稳定情绪,以顺应秋季气候特点,保证身心健康。这也符合中医“天人相应”的理论。

生长壮老已是自然规律,是生命的必经之路,身体各个系统包括血管的衰老也是不可避免的。但我们可以通过合理的运动、饮食和良好的生活习惯维护血管年轻活力,保持健康的心态,改善自身的健康状况,减少或延缓慢性血管疾病的发生。



山东大众合作社发展服务中心简介

山东大众合作社发展服务中心,由大众报业集团出资发起成立,是在省民政厅注册的民办非企业单位。本中心由农村大众报具体负责筹建、运营、管理,目前已完成全部注册程序。中心将整合我省相关优势资源,为我省农民专业合作社、家庭农场、种养大户、农业龙头企业等新型经营主体提供多方位的服务。如农产品销售、合作社宣传推介、农技技术指导、合法权益维护、管理培训、涉农项目申报指导等等。

各位朋友,今后的发展不仅仅是产品质量的竞争,更是信息及平台优势的竞争!畅通的信息沟通渠道我们已经疏通,高端的竞争平台我们已经搭建好,我们欢迎各位的加盟,欢迎各位为这个平台的发展提出好的建议和意见!因为,这是我们自己的家园!

地址:济南市泺源大街6号山东传媒大厦25层
联系人:张秀玲(0531-85193348 15063390972)
邮编:250014
QQ:15078989