

你的血管还畅通吗？

12 道题自测血管年轻指数

血管畅通是人体健康的基础,不同的生活习惯会对血管健康造成巨大影响。南方医科大学第三附属医院心血管内科主任周滔表示,要保护好血管,最好先了解生活中那些损伤血管的坏习惯。不良的饮食习惯会对血管造成极大危害。

五种坏习惯 最伤血管

长期饮食不规律,暴饮暴食,浓油赤酱,高油、高盐、高糖,荤多于素,都会导致营养物质摄入过多,多余的脂质不仅会沉积在血管壁上堵塞血管,还会增加血液黏稠度,容易引发血栓。因此,建议吃饭最好吃七分饱,平时饮食中少吃烧烤、腌制的加工类食品和油炸食品,应少肉多菜,避免脂肪摄入过多。

长期吸烟会导致明显的动脉粥样硬化。香烟中含有尼古丁、一氧化碳、氧自由基、多环芳烃及丁二烯等多种有害物质,它们通过肺泡与血液中的气体进行交换,到达血管,干扰血液中的脂肪代谢,破坏血管弹性,损害血管内皮,导致动脉粥样硬化的发生、发展及血栓的形成。

缺乏运动是血管堵塞的一大诱因。长期不运动,血管里面的垃圾就没有办法排出,多余的脂肪、胆固醇、糖分等囤积在血液中,使血液变得浓稠肮脏,最终堵塞血管。

长期熬夜可能带来心肌梗风险。熬夜会使肌体过多地分泌肾上腺素和去甲肾上腺素,造成血管收缩、血液流动缓慢,血液变得黏稠,血液里的垃圾和毒素、氧自由基等明显增加。长期熬夜者的血压、心率

调节会呈现为高负荷状态,血管收缩和免疫调节功能也会出现异常。熬夜者可能会出现心脏一过性缺血,同时冠脉粥样硬化以及斑块不稳定的风险也大大增加。

另外,压力大、心情差、精神压力也能引起血管收缩,加速血管老化,使血管变硬。

12 道题 自测血管年轻指数

- 1.情绪压抑。
- 2.过于较真。
- 3.嗜吃方便面、饼干、点心。
- 4.偏食肉类食品。
- 5.不愿运动。
- 6.每天吸烟支数乘以年龄超过 400。
- 7.爬楼梯时胸痛。
- 8.手脚发凉,有麻木感。
- 9.忘性大,经常丢三落四。
- 10.血压升高。
- 11.胆固醇或血糖升高。
- 12.直系亲属中有人死于冠心病或中风。

在上面 12 项中,符合其中 4 项以下,说明血管年龄尚属年轻;符合 7 项以下,提示血管年龄超过生理年龄 10 岁以上;符合 8 项以上,说明血管年龄比生理年龄大 20 岁以上。后两种情况提示患糖尿病、心脏病、脑中风的可能性较大。

检测血管年龄 其他方法

除了自测血管年龄外,还有很多种检测血管年龄的方法和硬指标。

- 1.测量血压。若高压和低压相差 50 毫米汞柱以上,提示血管硬化,即老化。
- 2.检测动脉硬化指数。该指数 = [血总胆固醇

(TC)- 高密度脂蛋白胆固醇(HDL-C)]÷ 高密度脂蛋白胆固醇(HDL-C)。

如果动脉硬化指数≥4,说明已经发生了动脉硬化,而且数值越大动脉硬化的程度就越高,发生心脑血管疾病的概率也越高。

3. 由医院专门设备检测动脉脉搏波传导速度(PWV)和踝/臂血压指数(ABI)。若 PWV≥12m/s, ABI<0.9,提示血管硬化,即老化。

4.X 线或 CT 检查发现动脉管壁钙化。

5.血管超声发现血管管壁增厚,出现不同厚度的软斑块、硬斑块或混合斑块,有的甚至引起管腔狭窄。

6.冠脉 CTA 或有创的冠脉造影检查,可进一步评估冠脉管腔狭窄的程度。

近代著名的临床医学之父、英国医生奚丁汉曾说过:“一个人的动脉有多老,他就有多老。”由于血管肩负着全身营养物质的运输和代谢产物的转运等多项功能,一旦血管出现老化,预示其发生心脑血管疾病的风险就会明显增加。

保持血管年轻化 方法

- 1.合理膳食,包括低盐少油、多素少荤、多食粗粮和蔬菜。
- 2.减轻体重,使体重质量指数(BMI)控制在 25 以下。
- 3.适量中等强度运动,如快步行走、踏车、跑步等,运动时心率达到最大心率的 60%左右。
- 4.戒烟限酒。
- 5.心理平衡。
- 6.控制血压,使血压达标,一般高血压患者至少使血压控制在 140/90 毫米汞柱以下。
- 7.降低血胆固醇水平,可服用他汀类药物降低低密度脂蛋白胆固醇,以起到软化血管的作用。
- 8.坚持降糖治疗。

杨乐

保持足够人际距离

可降低新冠病毒感染风险

国际权威医学期刊《柳叶刀》近日在线发表研究说,综合分析显示,人与人之间保持至少 1 米的距离有助于降低感染新冠病毒风险,并且戴口罩等防护用品也能发挥一定作用。

加拿大麦克马斯特大学等机构的研究人员对此前 172 项观察性研究进行了系统性综合分析,这些研究评估了保持人际距离、戴口罩及护目用具能否在预防新冠病毒以及引起严重急性呼吸综合征(SARS)和中东呼吸综合征(MERS)的病毒传播方面发挥实质作用。

结果显示,保持至少 1 米的人际距离能降低新冠病毒感染风险。研究指出,佩戴口罩、护目用具等防护用品可能有助于医护人员以及普通人降低感染新冠病毒的风险。

研究人员同时指出,人们不应该仅仅依赖这些防护措施,还要注意保持勤洗手等卫生习惯。

报告作者之一、麦克马斯特大学的卡拉·索洛斯说,这是首个综合分析大量有效信息的研究,为预防新冠病毒提供了参考。

据新华社

打坐调节高血压

佛像一般都是拇指尖和中指尖轻轻相触,盘坐莲台。其实,这个简单的动作,蕴含着高深的养生智慧。

在静坐的姿势里,一只脚压在对侧大腿上,叫单盘;两只脚交错压在对侧大腿上,叫双盘。做双盘时,髋关节最大限度地打开了,下焦处于虚空状态,气血在内外的压力下,能最大程度纳入下焦,直补肾气,这时呼吸变得深长和缓,五脏六腑舒缓舒驰,脑中纷纭之事荡然无存。如此一来,精不外耗、静心守独,有调节血压的作用。因为,身体放松,血管弹性变大,真气充沛,则血运阻力减小。建议血压在 140/90 毫米汞柱,未经西药干预的人群,每天打坐 2 小时,打坐前后做个血压对比。坚持一个月,血压可能会有所下降。刚开始盘坐时,下肢会不自在,可以先从单盘练起,一次 15 分钟,循序渐进,慢慢加量。

吕沛宛



为筑牢家庭的抗疫防线,由全国妇联、国家卫生健康委员会、国家体育总局联合开展的“健康中国 母亲行动”日前启动大型线上义诊活动,助力守护最爱你的“她”——广大母亲的健康。

新华社发

把握 3 个黄金期 让牙齿避免“受伤”

儿童在成长发育期时,由于自律性差,所以牙齿很容易“受伤”。家长应在孩子 4 岁左右时,请口腔正畸专科医生做一次评估,如果有问题,则应把握好孩子牙齿矫正的 3 个黄金期,尽快“整牙”。

乳牙期阶段(3-5 岁)。如果孩子有乳牙反合(俗称“地包天”)的情况,这个时期应及时矫治,有利于上颌骨发育,预防恒牙反合。在乳牙期内,任何不利于全身及口腔局部正常生长发育的因素,均可能导致牙的发育、萌替、排列及咬合异常,从而造成颌骨和面部的异常发育并影响颜面美观。如果孩子有不良习惯(如伸舌、咬唇等),要及时提醒和纠正,预防错牙合的发生。

替牙期阶段(女孩:8-10 岁,男

孩:9-12 岁)。这个阶段是孩子生长发育的青春前期和高峰期,如果孩子是功能性或骨性错牙合畸形(牙齿错乱不齐、咬合上下牙弓不协调),这个阶段治疗可以充分利用颌骨的生长潜能,通过促进或抑制颌骨的生长而达到治疗目的,对改善孩子的面部形态和功能更有利。在替牙阶段,如果孩子有咬唇、伸舌、前伸下颌等不良习惯,造成面部异常或牙齿排列异常等情况,应及时带孩子到医院找正畸专业医师检查。

恒牙早期阶段(女孩 11-14 岁,男孩 13-16 岁)。这个时期,孩子大多数的恒牙已经萌出,牙弓发育已基本完成,牙齿不齐也已基本定型。但孩子的牙床还处于旺盛的生长状态,颌面部发育仍处于生长发育的快速

期,牙齿矫正在很大程度上需要利用颌面部的生长发育潜力,使牙齿移动及牙槽改建达到最佳水平。因此,这一阶段不仅有利于牙齿移动,一些较轻的颌骨发育问题仍可能被改善。治疗前,需要专科医生评估其颌面的生长形态,正确诊断后做分阶段治疗计划。这个年龄段孩子的齿颌骨骼关系在矫正后可以发生变化,并获得稳定的治疗效果。

15 岁后,孩子生长发育趋于停止,这时候需要一定强度的外力,才能使牙齿移动,已降低了上述由生长发育带来的优势,疗程也长。日常生活中,当孩子有以下症状时,家长要重视并及时送医矫正:嘴巴经常张开呼吸,有黑眼圈,牙齿拥挤、牙列异常,有明显龅牙、地包天,无法正常卷舌等。

雷勇华

多与亲朋走动 心血管好

当今,孤独逐渐成为一种不可忽视的社会趋势,不仅是空巢老人,部分单身青年也处于孤独的生存状态中。德国近期一项新研究提示,多与亲朋和邻里交往有益于心脏健康,可以显著降低患心血管疾病风险。

研究由德国埃森大学医院的德克·M·赫尔曼教授和雅尼娜·格罗内沃尔德博士团队完成,他们对 4316 名平均年龄为 59.1 岁的参试者展开了为期 13.4 年的追踪随访。研究初始时,所有人均不存在已知的心血管疾病。研究人员收集了参试者获得的社会支持相关信息,包括婚姻(同居)状况,与家人和好友的联系性,宗教、社区、体育或其他专业组织的成员资格等,并根据上述数据对

他们的社会融合度进行评估。随访期间共有 530 人死亡,其中包括 339 起心血管事件(例如心脏病发作或中风)。分析结果显示,缺乏社会融合可导致心血管事件风险高四成(44%),全因死亡风险增加近五成(47%)。研究报告在 2020 年欧洲神经病学大会(因疫情改为线上会议)上发表。

格罗内沃尔德表示,近年来,孤独对现代人身心健康的负面影响越发显著,建立牢固的社会关系对心脏的保护效果与健康血压、体重和胆固醇对心血管的好处相似。该团队将继续致力于探索社会关系改善整体健康水平、延长寿命的机制,并找到解决社会孤立相关问题的有效方法。

王子文

疫情期间 糖尿病患者如何做好疾病管理

糖尿病患者新冠肺炎疫情期间应如何做好疾病管理?多位糖尿病及内分泌领域专家给出建议,患者应加强自我血糖和代谢管理,避免无故中断治疗。

新冠病毒感染会给糖尿病患者就医问诊带来哪些影响?近日,全球 20 位知名糖尿病及内分泌领域专家在国际权威医学期刊《柳叶刀》共同发表了《新型冠状病毒感染合并糖尿病患者管理的实用性建议》的文章。该文章的主要作者之一、北京大学人民医院内分泌科主任纪立农表示,在疫情防控常态化的背景下,应高度重视糖尿病的管理工作。

根据该文章,通过新冠病毒严重感染地区的流行病学观察,以及国内外疾病预防控制机构和有关医院报告显示,糖尿病患者病亡于新冠肺炎的风险比没有患糖尿病的患者高出 50%以上。

如何降低糖尿病患者病亡率、减少新冠病毒感染发生?纪

立农表示,良好的血糖控制与管理对于降低患者死亡率、减少感染发生至关重要。疫情期间如果担心去医院会产生交叉感染风险,患者可采用无线连接的方法来采集数据,通过互联网医疗平台和医生进行交流和沟通,尽量不去医院,这样保证最大强度的自我隔离。

“在疫情防控常态化的背景下,应强化糖尿病防控机制建设,通过早诊断、早治疗,控制糖尿病及其并发症的发生发展速度。”纪立农说。

北京医院国家老年医学中心内分泌科主任郭立新建议,糖尿病患者居家期间,应保持合理作息、不熬夜、不过劳、保持良好的睡眠,合理的作息规律可以避免抵抗力下降。同时,针对疫情端正心态,既要重视,又不恐慌。饮食上要注意限制热卡,避免体重的快速增加。也要避免过度摄入油炸、爆炒的食物和高热量的甜食。

据新华社

睡前多泡澡 脑梗风险少

劳累一天后泡个热水澡可放松身心,提高睡眠质量。近期,日本国立癌症研究中心和大阪市健康与安全研究所的一项联合研究首次证实,每天泡澡可降低患缺血性心脏病和中风风险。

研究小组以 3 万名日本居民为对象,进行问卷调查及为期 20 年的追踪研究。参试者年龄在 40-59 岁,既往无心血管疾病和癌症史。研究人员根据参试者日常泡澡频率将他们分为“每周 2 次以下”“每周 3-4 次”“几乎每天”3 组。结果发现,与几乎不泡

澡的人相比,每天睡前泡澡者心血管疾病风险整体下降了 28%。其中,缺血性心脏病发病风险降低了 35%,中风风险降低了 26%,脑出血和脑梗死发病风险分别降低 46%和 23%。在统计学中调整了体重指数、饮食习惯、吸烟饮酒、教育经历、睡眠、运动、职业、压力以及幸福感等因素后,该结论依然成立。

研究人员提醒,老年人应根据年龄和身体情况适度泡澡,切忌水温过热或泡澡时间过长,以免发生意外。

耿霞

蜗牛毒液有望治愈糖尿病

英国《自然·结构与分子生物学》杂志刊登的一项新研究称,锥形蜗牛毒液有望成为治愈糖尿病的良方。

锥形蜗牛主要生活在印度洋、太平洋和大西洋,其毒液是一种“速效胰岛素”,可以让猎物(其他鱼类)血糖迅速降低,导致暂时性麻痹。这种毒液一滴就足以杀死 20 人,其很多生化特征与人类胰岛素相同,起效速度甚至超过现有的各种人工胰岛素。美国犹他大学团队对南太平洋所罗门群岛附近收集的锥形蜗牛展开了研究。研究人员对锥形蜗牛毒液胰岛素中编号为 Con-Ins-G1 的天然蛋白质进行

了改良,以便用于快速恢复 I 型糖尿病患者血糖水平。他们分离出 4 种有助于蜗牛胰岛素与受体结合的氨基酸,并将其整合到人类分子中,研发出一种结构最小但效率很高的混合型迷你胰岛素(Mini-Ins)。这种胰岛素与人工胰岛素具有相似的受体亲和力,小鼠实验结果表明,其功效与人胰岛素相同,但作用更快。实验未发现免疫系统异常反应及抗体应答。

丹麦哥本哈根大学生物医学专家海伦娜·萨法维表示,该研究为胰岛素治疗开辟了新途径,混合型迷你胰岛素潜力巨大,可迅速降血糖并减少并发症。

王也