

血管不好哪里最受伤？ 什么食物可养护血管？

脑血管堵了——偏瘫,心血管堵了——心梗,肾血管堵了——尿毒症,腿血管堵了——截肢,眼睛血管堵了——失明……只要血管出问题,病也就来了。血管不好危害多,如何让你的血管保持健康状态?一起来看。

血管不好,从头伤到脚

头:影响认知

北京同仁医院心血管外科主任医师、教授吴明营表示,现代人由于饮食和生活方式不健康,慢性病不请自来,脑袋里的大动脉血管壁上也悄悄产生了斑块。斑块一点点长大,血压平稳时,还算相对安全。若血压突然升高,斑块就会被“刺激”脱落,冲向细小动脉,导致脑梗死。同时,血管随着年龄增长逐渐“老化”,个别地方还会产生“鼓包”(微小的动脉瘤),一旦破裂,就是脑出血。大脑作为人体的“总司令部”,若是生病了,思维和行动也会跟着失灵,甚至诱发认知障碍。

颈:诱发卒中

“颈动脉是一个流向大脑的血液通道,各种原因造成的该通道内部管径变小,就称作颈动脉狭窄。”吴明营表示,最常见导致颈动脉狭窄的原因是颈动脉硬化,临床上80%以上的人都属于这个情况。动脉硬化过程与水管中水锈形成非常类似:最初表现为动脉管壁上出现硬化斑块,随着斑块一点点增大,最终形成颈动脉狭窄。不仅如此,颈动脉狭窄还是导致脑缺血和脑卒中的“罪魁祸首”。一方面,狭窄的颈动脉会导致脑组织无法获得足够血液,产生缺血症状;另一方面,颈动脉斑块若生长不均匀,可碎裂而产生碎屑,导致脑卒中。

高血压、糖尿病、冠心病、高血脂、吸烟、酗酒都是颈动脉狭窄的高危因素,如生活中经常出现头晕、发呆、无力,白天思维不清、昏昏沉沉,晚上失眠等症状,建议去医院做个颈动脉的超声波检查。若诊断明确,可在医生指导下进行药物或手术治疗。

胸:动脉夹层

主动脉是心脏向全身输送动脉血的总通道,也是人体最粗的血管。吴明营介绍,主动脉血管壁有内、中、外三层膜,正常情况它们紧贴在一起,共同承受血流压力。若内膜出现裂口或溃疡,血液冲击便会沿着这个“缺口”进一步撕扯扩张,导致三层膜分离,形成主动脉夹层。若不及时处理,外膜将单独承受血压,随时会发生致命性破裂,动脉血会直接涌入胸腔、腹腔甚至心包,造成大脑和内脏短时间内供血不足,出现失血性休克,患者几秒钟之内就会死亡。

高血压是主动脉夹层的首要危险因素。专家表示,血压的不稳定极易造成动脉壁的损伤,临床上主动脉夹层患者几乎都存在高血压控制不良的现象。此外,有动脉粥样硬化、血管钙化斑块的老人、孕妇及有主动脉夹层家族史的人,都是该病高危人群。以上人群若出现“撕心裂肺”的疼痛,且持续时间长,并感觉疼痛延伸到了前胸、后背甚至腹部,应及时就医。目前,诊断主动脉夹层,临床常用的是CT检查。医生会根据患者个人情况,选择介入放支架治疗或外科手术治疗。

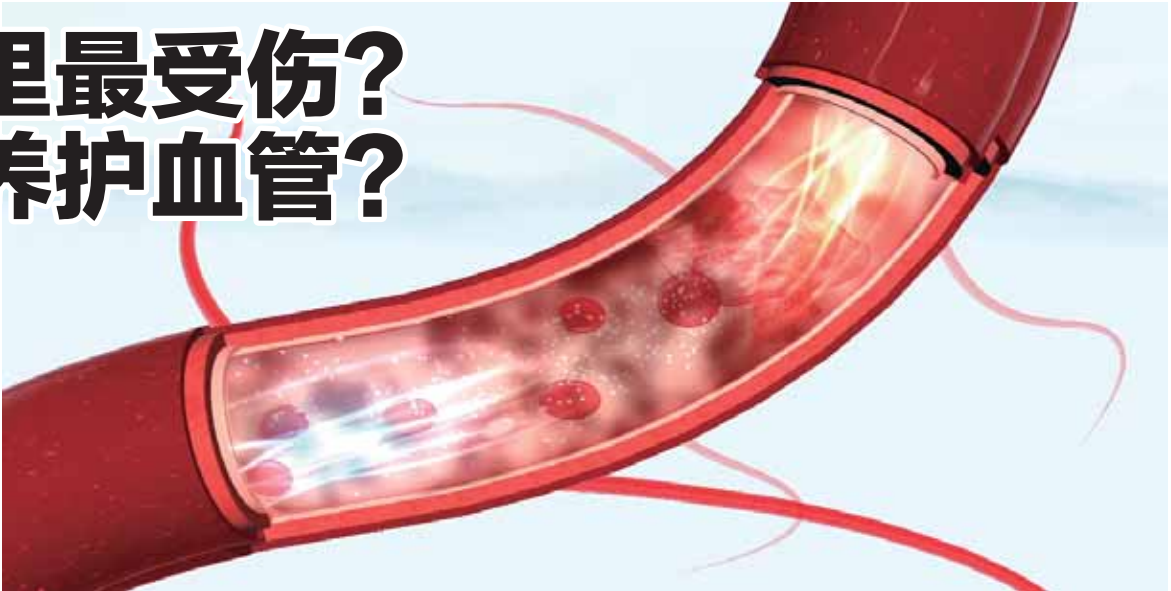
腹:主动脉瘤

提到血管疾病,很多人首先想到的就是中风、心脏病,但对腹主动脉瘤却很陌生。其实,人体最大的主动脉血管,往上走可达到颈部、往下走则可延伸到腹部。腹主动脉源源不断地把从心脏泵出的动脉血,通过其分支血管输送到全身,就像树干和树枝一样。当主动脉膨胀越来越薄时,血管像一个被撑大的气球,最终形成主动脉瘤。一旦破裂,会使体内大量失血,导致猝死。

专家表示,这个病早期几乎没有症状,但若感到腰背部或腹部呈撕裂感、刀割样等胀痛不适,并伴血压异常升高,则须警惕。此外,建议50岁以上人群,尤其是男性,有高血压、心血管病等慢性疾病,烟龄10年以上,有外周动脉瘤病史者,尽量每年做一次腹部超声检查。

腿:深静脉血栓

急性下肢深静脉血栓是很危险的静脉病。深静脉血栓形成的最典型症状是下肢肿胀。由于深静脉堵住后血液回流不畅,患侧腿就会肿起,还会出现压痛和发热感,就像是被小火从里往外烘烤一样。若对侧没血栓,或血栓不像另一侧那么严重,则会形成不对称下肢肿胀。更加严重的是,若深静脉血栓迁移至肺部,会形成有潜在致命威胁的肺栓塞,患者常常会出现胸痛、憋气、呼吸困难等症状。



不良饮食习惯最伤血管

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、多环芳香烃及丁二烯

等有害物质,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、发展以及血栓的形成。

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梗风险。熬夜会使机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。

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。

五种好习惯养护好血管

内激素分泌周期出现紊乱,增加心脑血管系统的张力。

再次,拒绝吸烟和二手烟。烟草中有害物质易诱发冠状动脉痉挛和动脉粥样硬化,以致形成血栓。

第四,多做有氧运动。游泳、跳

舞、骑自行车、瑜伽、打太极等都是不错的选择,即使是最简单的健步走,持之以恒都会使血管的弹力增强。

最后,保持好心情。不少心脑血管疾病都与情绪波动过大有关。想要血管健康,平和的心态必不可少。

护血管 多吃食物中的血管“清道夫”

血糖稳定剂:普洱茶

普洱茶品性温和,对脾胃刺激相对较小,含有茶多酚等多种有益健康的成分。研究发现,普洱茶具有显著抑制糖尿病相关生物酶的作用,有助于稳定血糖。普洱茶建议在两餐之间饮用,冲泡时要用100℃的沸水。喝普洱茶最好先洗一遍,因为大多数普洱茶都是隔年甚至数年后饮用,容易沉积尘埃,“洗茶”可达到“涤尘润茶”的目的。

血脂调节剂:燕麦

燕麦中含有丰富的β葡聚糖和膳食纤维,可抑制人体对胆固醇的吸收,对调节血脂有很好的作用。而且,燕麦能带来较强的饱腹感,使人长时间不饿。建议选择最“单纯”的燕麦,即大片、整粒、不细碎,且不添加任何糖、奶精等成分的燕麦。可用其熬粥,再加些果仁,营养又美味。

血压控制剂:芹菜

芹菜中含有丰富的钾和芹菜素,有利于控制血压。美国心脏协会杂志《高血压》刊登的一项研究指出,适当饮用芹菜汁确实有助于降血压。烹制芹菜要少油少盐,否则会削弱芹菜的降压作用。可将芹菜焯水后凉拌,或者直接用来榨汁喝。

血循环催化剂:黑豆

黑豆含有丰富的花青素,能清除体内自由基,降低胆固醇,促进血液循环。此外,花青素还有护眼的功效。花青素在酸性条件下更稳定,用醋泡有利于黑豆中营养物质的吸收。泡制前需要先将黑豆炒熟,放凉后倒入陈醋使其没过黑豆,但需要留出大约1/3的空间,以免黑豆膨胀溢出。盖好盖后浸泡,等黑豆完全膨胀后就可以吃了。黑豆还可用来打豆浆或熬汤。

血液净化剂:海带

海带不但是含碘较高的食物,

还含有丰富的膳食纤维和胶质,其中的胶质成分能结合血液中的有害物质,如重金属,具有排毒、净化血液的作用。可直接将海带泡发后,制成凉拌海带丝。不过,由于海带属于凉性,建议身体较寒、体质虚弱的人可以吃些海带炖豆腐,高温加热能中和海带的凉性。

血栓溶解剂:纳豆

纳豆是由黄豆通过纳豆菌发酵制成的豆制品,研究证实,纳豆中的纳豆激酶能“溶解”血栓,防止心肌梗死、脑梗死等疾病。此外,纳豆还富含大豆异黄酮、锌、钙与维生素K,能补充雌激素,改善更年期症状,还可预防骨质疏松。为了保持纳豆激酶等成分的活性,纳豆不能加热吃,必须是凉菜状态,新鲜食用。此外,为了保持它有益于心血管的健康特色,不能在里面加入大量油脂,也不建议配合大量动物性食品食用。

据人民网

8月16日衡阳爱尔携手剑桥博士邓楚涵 面对面带你规划大学生活,开启开挂人生

“凡事预则立,不预则废”,大学生涯更是如此。尤其是刚进入大学的新生,习惯了高中快节奏的学习生活方式、老师和家长的管束,来到大学后生活学习都需要自己安排,很多同学就有一种“放空”感觉。

如果你面对大学生活规划不知

所措,或是面对出国留学问题迷惑和不解,那就来听听大神的建议吧!

8月16日下午2点半,衡阳爱尔眼科医院将在林隐酒店多功能厅举行“青春不可辜负,看清未来之路”剑桥博士邓楚涵公开课,届时学霸邓楚涵将现场分享他的校园学习方法、硕博攻读经验、

剑桥留学经历以及在爱尔眼科摘镜的人生变化。学霸手把手帮助规划美好未来,让大学新生对未来选择的方向有更为明确的规划,大学不再迷茫。同时,更有行业专家分享大学如何实现“新”生专业干货知识。

让大学生活更“睛”彩,马上报名与学霸面对面,报名电话:8239955。