

人过30岁要养血管



心肌梗死、脑出血、脑血栓这些主要由动脉粥样硬化引起的心脑血管疾病，近些年对于青年人来说，越来越不陌生了。北京安贞医院曾花10年时间在70万人中做了一项调查，发现脑血栓、脑出血等疾病，10年间，在30多岁男女中，发病率分别增加了136%和220%。而临床中，每周至少会有3个45岁以下的人，因心梗或脑卒中急性发作住进该院的重症监护室，最年轻的冠心病猝死者仅33岁。

卫生部心血管病防治中心专家委员、北京大学人民医院首任心内科主任、博士生导师徐成斌告诉《生命时报》记者，临床上甚至还有20多岁的猝死患者。

很多人以为，只有到老了的时候，才用为我们的血管操心。殊不知，血管斑块变大，从30岁以后就加速了，再加上现代人活得越来越累，吃得越来越不健康，运动得越来越少，不知不觉中加速了血管的衰老。

美国调查表明，35岁至50岁的死亡男性中，47%是由急性心肌梗死所导致的；在韩国，30岁以上国民中，1/3都属于“心脑血管疾病危险群”。因此，过了30岁以后，我们就应该像爱护容貌与肌肤一样，学会呵护、关爱我们的血管。



河科大一附院皮肤科科协办 电话:64830799

你的血管几岁了

35岁的齐皓在某策划公司任副总，有着令人羡慕的事业和薪酬，所付出的代价就是，常常要在各地奔波，熬夜工作成了家常便饭，不得不一根接一根地抽烟来提神，平时还免不了参加各种饭局，吃饭睡觉都没个准点。由于年轻，再加上每年公司例行体检都没查出问题，所以平时偶尔有些胸闷、乏力，他也没当回事。最近天气突然转凉，有天早上起床时，他忽然觉得胸口剧痛，摔在地上不省人事。到医院后他被诊断为急性心梗，幸亏抢救及时，齐皓才逃过了一次生死大劫。

“现在很多中青年人像齐皓一样，虽然表面看起来依然精力充沛，连感冒都很少得，其实身体里的血管已经悄悄老化，慢慢失去弹性，其中最常见的后果就是突发心脑血管疾病。”徐成斌说，

他每天出诊时要给很多人做血管检查。人体每6.5平方厘米的皮肤上就分布着长约6.1米的血管，好的血管让人看着特别舒服：动脉血管富有活力，血管口径大，管壁光滑、柔软，弹性好，输送血液的能力也最强。可有些人的血管不免让人捏一把汗，就像家中的自来水管一样，时间长了，管道内壁就要结垢、生锈，逐渐导致管道受阻而无法供水。血液中的“水垢”是指胆固醇、甘油三酯等，它们在血管壁上越积越多，形成如同黄色小米粥样的斑块，久而久之，血管壁弹力下降，血液流动受阻，最终因缺血而引起心脑血管病。

香港中文大学医学院一项研究曾指出，现代人生活条件好，肥胖成了通病，可你想过没有，即使儿童期轻微肥胖，血管中积累的

脂肪也足以让你在二三十年后，也就是30岁左右增加患心脑血管疾病的危险。

徐成斌告诉记者，国外有一道“血管年龄自测题”：在情绪压抑，过于较真，嗜吃方便面、饼干，偏食肉类食品，不愿运动，每天吸烟支数乘以年龄超过400，爬楼梯时胸痛，手脚发凉、有麻木感，经常丢三落四，血压升高，胆固醇或血糖升高，直系亲属中有人死于冠心病或中风等项中，如果你符合其中1~4项，说明你的血管年龄尚属年轻；符合5~7项，提示血管年龄超过生理年龄10岁以上；符合8~12项，说明你的血管年龄比生理年龄大20岁以上。后两种情况的出现，提示你患糖尿病、心脏病、脑中风的的可能性较大，到了该调整生活方式的时候了。

血管“天敌”黑名单

与心脏等其他器官一样，血管也有不少“天敌”，北京安贞医院血管外科主任陈忠和卫生部北京医院心内科副主任汪芳教授一致认为，血管“天敌”黑名单包括：

三餐大鱼大肉，血管容易堵。三四十岁的人常在外面应酬，餐馆里的菜多用“高油、高盐、高糖”和“浓油赤酱”炮制出来，导致血管里的脂肪越来越多，容易将血管堵塞。

昼夜颠倒，打乱血管生物钟。30岁以上的人大多是单位的中流砥柱，不可避免地成为“熬夜族”。从养生角度来说，晚上11点到凌晨四五点，是肝脏代谢的时间。熬夜时，不只你自己，心脑血管的生物钟也会被打乱，导致体内过多地分泌肾上腺素和去甲肾上腺素，让血管收缩，血液流动缓慢，

黏稠度增加。长期“黑白颠倒”的人，患心脏病的风险会比正常人增加一倍。

一天两包烟，血管易“中毒”。“吸烟是导致血管发生故障的凶手之一，哪怕你身体再好，一天两包烟，也肯定会给血管留毒，让它一天一天脆弱下去。”上海交通大学医学院附属仁济医院血管外科主任张纪蔚说，美国科学家50多年的研究表明，每天吸烟20支以上，患冠心病的风险会增加2~3倍。还有研究发现，熬夜时吸烟，会使血液的黏稠度比正常时升高8倍以上。

运动少，血管垃圾多。下肢血管也很重要，但常被大家忽视。复旦大学血管外科研究所副所长符伟国教授介绍，如果脑血管有问题，出现心脏病的概率是正常人的2~3倍，可如果下肢血

管有问题，这概率就会变成4倍。正常人皮肤上每平方毫米约有600根毛细血管，平时只开放100~200根，多运动能让更多的毛细血管开放，促进血液微循环。而长期不运动，血管内的垃圾会逐渐累积，形成粥样硬化斑块这个“不定时炸弹”，还会影响到毛细血管供血，并且随时可能被引爆。

高血压、糖尿病拖累心脑血管。没有症状或不加控制的高血压，是引发诸多血管病的导火索。高血压患者发生脑梗死的概率是正常人的4~7倍。而高血糖不仅累及微血管，还会导致大血管病变，血糖高的人，脑卒中的发生率比正常人高2~3倍。

坏心情伤血管。瑞士专家最近证实，精神压力可引起血管内膜收缩，加速血管老化。

给血管做套操

人们常说，“血管年轻人不老”，可人过30岁，很难有时间、精力好好保养自己的血管。对此，专家们教大家一些日常护血管的小窍门。

吃点血管“清道夫”食物。山楂、燕麦、黑木耳、金橘、茄子、红薯、大蒜、洋葱这八大食物最能疏通血管，并保持血管壁的弹性。醋也能软化血管、降低血脂。徐成斌的秘诀是，每天晚上少吃干饭，用小米熬点稀饭，再加几颗枸杞子和大枣，最护血管。

给血管做套操。马寅初活到百岁，就与他每天做“血管体操”有关。方法是：每晚睡前用冷热水交替淋浴，热水温度为40℃~44℃，冷水温度为12℃~16℃。做“操”时先冷后热，交替5~10次，每次持续2~3分钟，最后以热水浴结束。这种血管体操可以促进血液循环，及时“冲走”血管内的垃圾。另外，大步快走也是一节不错的心脑血管操，可以增强肌耐力并增强血管弹性。

饭前运动，帮血管驻龄。国外研究显示，每天运动半小时，如走路、骑自行车、游泳、打门球、打乒乓球、慢跑、爬楼或登山，都能起到减肥消脂的作用，提高血管“年轻化”程度，防止变老。如果饭前适度运动，保护血管的效果更好。

每周吃两块黑巧克力。黑巧克力含有天然抗氧化剂黄酮素，能防止血管变硬，同时增加心肌活力，放松肌肉，防止胆固醇在血管内累积，对防治心血管疾病有一定功效。

喝绿茶品红酒。徐成斌建议，在家或在外应酬时不妨喝点绿茶，因为其中的儿茶酚能减少血液中坏胆固醇的含量，增加好胆固醇的含量，增强血管柔韧性、弹性，预防血管硬化。或者晚上用玻璃杯喝上大半杯(100~150毫升)红酒，它具有抗氧化作用，一周喝上四五次，能很好地软化血管。

(人民网)

神经再生后，帕金森、脑瘫、脑萎缩等

脑病特效专用药问世

当脑细胞受损时，大脑星形胶质细胞会把受损神经细胞隔离起来，形成疤痕，再生后的神经细胞因胶质疤痕障碍无法形成连接，神经信号传递中断。单纯神经修复、再生后，神经细胞因胶质疤痕仍缺乏有效连接。

因此，脑病治疗之路：一要修复、再生神经；二要使神经有效连接。

21世纪初，国家脑病科研中心主任曾俊辉教授首次提出“神经再生·搭网”理论，奠定了脑病康复的理论基础。后来，据此理论研制成功脑病特效专用药——参志胶囊，其独含活性因子G蛋白，能穿透血脑屏障，激活脑源性神经营养因子，修复、再生受损神经；同时激活胶质细胞源性神经营养因子，使星形胶质细胞再生神经细胞，绕过胶质细胞疤痕，使神经信息传导畅通。

经国内多家医院验证：服用参志胶囊2~3个疗程，帕金森患者不抖不僵，走路灵活有劲，说话流畅；脑瘫儿语言、智力改善，手脚有力，走路正常；脑萎缩患者思维清晰，记忆力提高，生活能自理；脑中风、脑外伤病人语言、运动和思维功能恢复。

详询：400-777-8835, 0379-63927083