

年轻人,你离心脑血管疾病有多近



动脉粥样硬化: 隐藏在血管内的祸根

动脉粥样硬化就是动脉壁上形成斑块,斑块中心是类似“粥”样的物质,凸起的斑块造成动脉狭窄,血液流动不畅,和家里的水管被长期沉积的水垢堵塞的道理一样。一旦斑块在内膜里面破裂,形成血栓堵住血管,就可能发生急性的心梗、猝死。汪芳介绍,这是年轻人猝死特别常见的一个原因,卒中、冠心病、心绞痛等都跟动脉粥样硬化密不可分。

动脉粥样硬化斑块在不同部位可导致不同疾病,就像一颗定时炸弹,不知道什么时候就被引爆,那么该如何预防、减缓其发生发展的过程?

汪芳建议,患有冠心病、心绞痛等疾病的重要长期吃药;没得病或者情况不严重的,遇到紧急的事情,情绪不要过于激动;在特别劳累的工作中有任何不舒服,最好放下手中的活儿,去医院检查;科学锻炼、规律生活、戒烟,控制好血脂、血压、血糖等;高龄、有家族史者要注意去医院检查。汪芳特别强调,研究发现,中青年心肌梗死最重要的一个危险因素就是吸烟,其次是肥胖。

“很早期预防格外重要。”汪芳在临床上碰到年轻的病患会更加警惕,但是非常遗憾,年轻人来到医院的几率特别低,有些非常可惜地离开了,错失了被救治的机会。“我们既要有常识,同时有好的生活方式,还要定期检查,及早发现‘火苗’,及早扑灭”。

汪芳分享了几个心梗的“逃生秘笈”。她表示,对于心梗患者来说,每耽误一分钟,就意味着更多的心肌细胞坏死,快速救治是关键。“120救护车上专业的急救设备和经验丰富的急救人员,是送院途中的生命保障;心梗等不起,看诊务必走急诊绿色通道;到了医院之后,千万不要忙着找熟人看病而耽误了宝贵的救治时间;一旦亲人被诊断为‘急性心肌梗死’,要毫不犹豫地答应医生的建议,请相信医生,果断签字手术”。



谁说年轻人不会得心脑血管疾病?

北京医院心内科副主任、临床药物试验中心副主任、超声心动图室主任汪芳提醒大家,越来越多的年轻人猝死,就是跟血管出了问题关系密切。血管的寿命有多长,人的寿命就有多长。“血管作为运输物质的主要器官之一,和心脏一样,是维持人的生命离不开的。血液主要在血管和心脏中循环流动,任何一段血管出了问题都会对人体造成伤害,许多血管病变更是致残、致命的主因”。

《中国心血管健康与疾病报告2019》指出,我国城乡居民心血管病死亡率仍居首位,每5例死亡者中就有2例死于心血管病。汪芳表示,许多人并非死于疾病,而是死于无知。了解一些常识,才能在治疗、预防方面有有的放矢。



五大注意事项 要牢记

动脉粥样硬化是常见的心脑血管疾病,也是患上各种脑梗死、冠心病、外周血管病的主要元凶。一般来说,患上动脉粥样硬化会伴随心绞痛、呼吸困难、血液循环不畅等并发症,一旦患上此疾病,就很难得到治愈,主要以预防疾病进一步恶化为主。

动脉粥样硬化患者应该注意哪些事项?

1、保持身心愉悦

患者应该时刻保持一个乐观向上的心态,已经身患疾病了,我们唯一能做的就是乐观的配合治疗,始终坚信,通过治疗,病情是可以得到控制的。不要整天垂头丧气,闷闷不乐,长时间的压抑自己的情绪,也会导致疾病的恶化。

2、禁止吸烟、酗酒

患者在患病期间禁止吸烟和酗酒,尤其是劣质的烟、烈性的酒,因为当中的成分会加速疾病的恶化,引发其他更为严重的后果,很多患者认为在患病期间少量的饮酒可以加速血液循环,能够提高血的HDL以及减轻痛苦,但是不是长久之计,还是得配合科学的治疗方法。



3、养成良好的生活习惯

对于动脉粥样硬化患者来说,平日里养成好习惯非常重要。应该合理安排一天的生活和工作,工作上避免使自己过于劳累,工作一段时间之后要休息一会,不要因为大量的工作而加速病情的恶化。生活上,避免熬夜,养成早睡早起的好习惯。

4、多吃对身体有益的食物

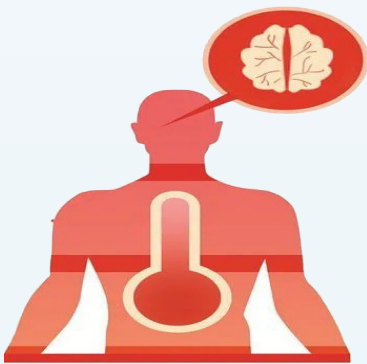
患者在饮食上应该多食用一些对身体有益的食物,这样可以帮助病情的恢复。像富含植物蛋白、维生素C的食物以及,海产品、高纤维、低盐食物等,因为富含维生素的食物可以帮助身体促使胆固醇羟基化,减少血液当中的胆固醇。而多食用高纤维的食物可以增加自身的排便量,胆固醇随粪便排到体外也有利于病情的恢复,总之合理的饮食对疾病的恢复非常重要。

5、禁止食用对身体有害的食物

患者在患病期间,禁止食用一切高胆固醇、高脂肪的食物,以免导致疾病的恶化,像猪肉、蛋类、羊肉、肥肉等等。以上是一些患上动脉粥样硬化疾病的患者平时应该注意的地方,只有多加注意,才能够避免疾病出现恶化的现象。如果患者在患病期间不加以克制自己,伴随在自身的一些坏习惯没有改掉,就会加速病情的恶化,早早的结束掉自己的生命,是非常不值得的。

据新华网

血脂也分“好”“坏”



血脂异常是导致动脉粥样硬化的重要原因。进食过多的脂肪类膳食、肥胖、遗传、继发于某些疾病都是发生血脂异常的原因。但是单纯血脂升高不会引起不适,难以察觉,血脂检查可以尽早发现异常,从而尽早预防心脑血管疾病的发生。

汪芳介绍,血脂化验单一般包括四项指标:总胆固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白胆固醇,以及高密度脂蛋白胆固醇。其中,低密度脂蛋白胆固醇将脂质运送到血管,堆积在血管壁,导致动脉粥样硬化,是“坏胆固醇”,越低越好;高密度脂蛋白胆固醇作为“血管清道夫”,将脂质运走,是“好胆固醇”,越高越好。

不过,化验单正常并不等同于健康。汪芳指出,有些患者发生心血管疾

病的概率高,血脂在正常范围内也需要降脂治疗。比如冠心病、急性心肌梗死、不稳定心绞痛、卒中或者短暂性脑缺血发作等,这些高风险疾病对血脂指标要求更严格,应由医生根据具体情况判断。

对于需要降脂的朋友,汪芳表示,单纯的饮食和运动可降低血胆固醇7%-15%,下降的幅度与原来的生活方式有关。汪芳提出了饮食和运动的“357原则”——饮食方面高纤维、高新鲜度、高植物蛋白,低脂肪、低胆固醇、低盐、低糖及酒精,每餐吃7分饱;运动方面一天步行3公里(或5000步),一星期至少5次,运动心率小于(170-年龄)次/分钟。

汪芳介绍,富含饱和脂肪酸的食物如肉、脂肪、动物内脏、蛋黄、油炸食品等,富含反式脂肪酸的食物如植物奶油、反复使用的植物油、面包、蛋糕、炸薯条等,能增加血脂。富含不饱和脂肪酸的食物如海鱼、酸奶、豆制品、植物油、坚果、蔬菜等,富含膳食纤维的食物如全谷物食品、豆类、水果、蔬菜等有利于降低血脂。

因此,汪芳建议血脂异常者食用谷类、面包、饭、面每日3-6两,水果每天2-3个,蔬菜每日最少6-8两,瘦肉、家禽类、鱼类、豆类及蛋类每天3-7两,酸奶及芝士类乳制品每日1-2杯,脂肪、油和糖类要少摄入。

高血压:健康的无声杀手

作为心血管疾病的危险因素,高血压也正向年轻人袭来。超重/肥胖、糖脂代谢异常、高血压家族史、出生体重小于2.6千克、睡眠不足是少年儿童患高血压的危险因素。

汪芳介绍,高血压的常见症状有头痛/头晕、乏力、失眠、心悸等,但高血压发病缓慢,早期基本没有症状,多数人在体检时才发现。而且,高血压症状的严重程度与血压高低并不一致。

面对这一无声的健康杀手,汪芳表示,不健康的生活方式和不合理的饮食是引起高血压的主要因素。她提醒大家要限制钠盐的摄入量,高血压患者每天摄入食盐2-5克为宜;要补足钾和钙,钾含量高的食物有龙须菜、豌豆苗、莴笋、芹菜、丝瓜、茄子等,含钙丰富的食物有黄豆及其制品、核桃、牛奶、花生、鱼虾、红枣、韭菜、柿子、芹菜、蒜苗等;应补足维生素C和蛋白质,牛肉、瘦猪肉、牛奶、大豆等是富含优质蛋白的食品,高血压患者每周吃2-3次鱼类蛋白质,可改善血管弹性和通透性,降低血压。如高血压合并肾功能不全,应限制蛋白质的摄入。另外,汪芳表示,高血压患者要严格戒烟,最好不

喝酒。

“健康的膳食很重要,现在年轻人吃快餐的太多了,所以高血压发病率越来越高、高血压患者越来越年轻。遇到年轻的患者,我们总以为是继发性高血压,检查后发现患者就是原发性高血压,很可能是饮食的原因。”汪芳总结,自己看了34年的病,越来越发现预防的重要性,“一些疾病随着时间的推移有累积效果,在疾病的早期或者未发生阶段就开始预防,才能更健康。”

