

健康热评 JIANKANGREFENG

# 健康生活,让血管别“生锈”

本报记者 陈晶

5月18日,是第12个全国血管健康日。据世界银行公布的《创建健康和谐生活遏制中国慢病流行》报告数据,以心脑血管疾病为主的慢病负担已占中国总疾病负担的近七成,中国每年因心脑血管病死亡人数高达300万,平均每10.5秒就有1人死于心血管疾病。

## 血管老化或者损害时,可能就会出现堵塞

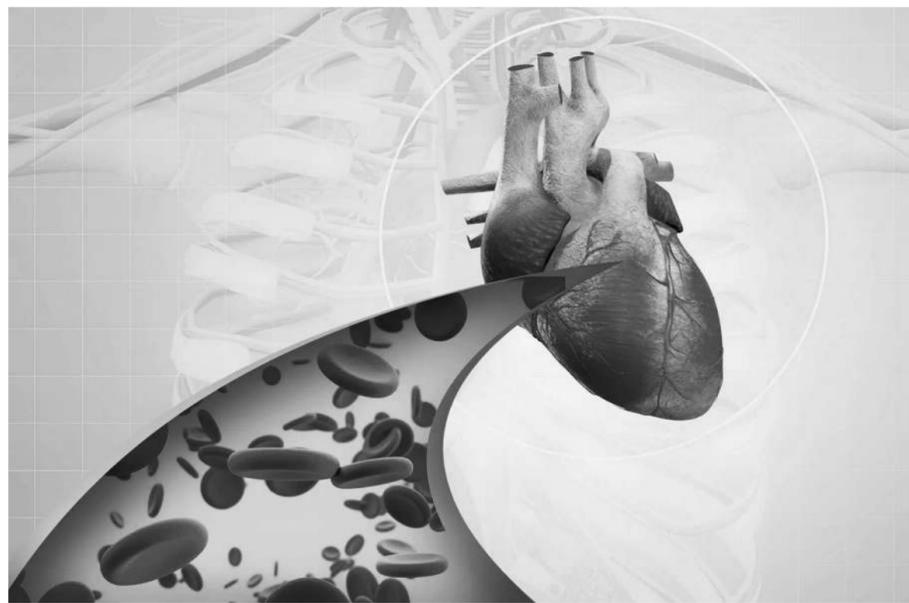
“人与动脉同寿。”这是19世纪法国名医卡萨尼斯的经典名言,意思是血管活多久,人就能活多久。令人担忧的是,血管硬化日趋年轻化,“三四十岁的年龄,六七十岁的血管”是如今普遍存在的健康问题,而血管一旦硬化,很难再软回去,因此保养血管就是养护生命。

在现实生活中,不少人会有这样的疑问,我好好的血管怎么说堵就堵了呢?“要知道,血管通畅与人体健康和寿命密切相关。血管一旦堵塞,就会对身体造成不同程度的伤害,严重的甚至危及生命。”中国医学科学院阜外医院副主任医师房杰介绍,人的心脏就像是一个汽车发动机,自我们在母亲体内就不停跳动,一刻不停歇。人体内的动脉血管,就好比通往身体各处的道路,把血液运往全身的各个器官。而当这些道路出现老化或者损害时,可能就会出现堵车。这意味着,我们的血管也会出现堵塞。

“青年或婴幼儿的动脉血管非常有弹性,血管内部非常光滑,没有损伤,也没有有害物质的堆积,所以非常通畅,一般不会发生堵塞。随着年龄的增加,动脉弹性减弱,身体内有害物质的堆积,血管就会慢慢地堵塞掉。”房杰说。

## 心血管的堵塞包括慢性堵塞和急性堵塞

“心血管的堵塞通常是心脏血管的闭塞,包括急性堵塞和慢性堵塞,堵塞的程度不一样,采取的治疗手段也有很大差别。”房杰介绍,慢性堵塞,是我们最常见的疾病,专业术语叫作动脉粥样硬化性闭塞症,年龄增长、高血压、高血脂、糖尿病、吸烟等因素都可以造成动脉堵塞,堵塞以后就会有相应的危害。急性堵塞,专业术语叫作动脉栓塞,往往是由于心脏内部的脏东西(血栓)脱落造成血管非常急性地堵塞,起病急,危害迅速。“一旦血管堵塞,就意味着动脉血管所供应的器官没有了血液供应,导致器官缺血,会饿。人不吃饭,长时间饥饿就会饿死;器官没有供血,时间长了就会萎缩,停止



工作。重要的器官如心脏、大脑,一旦停止工作人就会死亡。其他内脏器官如肾脏,停止工作就会造成肾脏衰竭,需要透析存活。”房杰表示,一般来说,血管堵塞有个缓慢的过程,身体会慢慢发生变化,给予我们足够的时间去关注、预防和改变。如果放任不管,危害迟早会出现,而且是巨大的危害。

“如果发现血管堵塞,不要惊慌,要及时去医院相关科室就诊(心脏内科、血管外科、神经内科等)。”房杰提醒,首先要明确自己哪条血管堵塞。其次要明确堵塞到什么严重程度。不同程度的血管堵塞,有着不同的治疗方式,不能一概而论。没有最好的治疗方式,只有最适合自己的治疗方式。动脉粥样硬化斑块在血管内累积变大的过程无声无息,逐渐堵塞血管。患者不一定有外在的胸闷、胸痛的症状,胆固醇检测也不一定高。这些不稳定斑块随时可能破裂,如隐形炸弹瞬间让血管堵塞,导致心肌梗死、猝死、中风等严重心脑血管事件。

## 健康生活+控制三高,有效预防心脑血管疾病

“避免血管堵塞找上门,有效预防心脑血管疾病的发生十分重要。”中国医学科学院阜外医院博士后张明智建议,具体来说,就是要做好以下几点——

健康饮食。西安交通大学最新的研究发现,在导致心脑血管疾病的

全因死亡中,饮食不健康占到36.9%,也就是说饮食不健康导致的心血管疾病死亡,占到所有因素的36.9%。饮食并不是简单的不吃什么或吃什么,健康饮食要在低盐低油低糖的基础上,减少精细粮,限制加工肉,控制肥肉、内脏,适当减少红肉,增加蔬菜水果等食材。食物要多样化,每天尽可能吃到12种以上的食物,每周吃到25种以上的食物。

合理运动。运动不但能预防三高,锻炼心肺功能,锻炼骨骼肌肉;还能提高免疫力,预防心脑血管疾病。建议大家尽可能坚持运动,每周5次左右,每次不少于30分钟。运动强度以中等强度为主,如打球、跑步、骑车、游泳、跳绳、体操、快走等。坚持运动,对于降低三高、体重都有一定的好处。

保持体重。体重超标,尤其肥胖是三高和心血管疾病的独立危险因素。心脑血管疾病发生得越来越多,和越来越多的人肥胖有关系。据统计,成人接近20%都是肥胖。管住嘴、迈开腿是控制体重的最有效方法。

远离烟酒。抽烟不但损伤肺部,增加肺癌风险,还会增加肿瘤风险,也会加重动脉粥样硬化,也就是加重血管斑块的风险。血管斑块风险越严重,越会导致心脑血管疾病,斑块破裂,即心肌梗死或脑梗死。所以要戒烟,更要远离二手烟。喝酒会升高血压,升高血脂,加重动脉硬化,也就是说喝酒会让血管变硬,而不是变软。所以要少喝酒,或不喝酒,这样才能保护血管,预防心脑血管疾病。

不要熬夜。熬夜不但会出现黑眼圈,导致皮肤松弛皱纹增多、免疫力下降等问题,也会导致交感兴奋、心率加快、血压升高,血脂血糖升高的风险增加,还会加重动脉粥样硬化。长期熬夜,甚至会诱发斑块破裂,直接形成血栓,导致心肌梗死或脑梗死。

控制三高。高血压是目前我国发病率最高的疾病,几乎每10个人中就有3个人是高血压。长期的高血压会加重加速动脉硬化,进而导致血管内斑块出现,最终引发心脑血管疾病。因此要关注自己的血压,这样才能更好地保护血管,预防心脑血管疾病。糖尿病如果没有发现或没有控制好,会造成动脉血管内皮发炎,进而导致血管内产生更多的斑块,导致心血管狭窄,引发心脑血管疾病。要主动测血糖,看看有没有糖尿病,如果一定要控制好,从而减少因为血糖异常引起的动脉粥样硬化。总胆固醇、低密度脂蛋白胆固醇、甘油三酯等3项血脂升高后,都会增加血管内脂质物质,这就是老百姓说的血管垃圾。尤其是低密度脂蛋白胆固醇升高后,会产生更多的血管垃圾,导致心脑血管疾病。

“总之,要想血管保持年轻,最重要的一点就是防止‘生锈’。”房杰提示,55岁以上的健康人群每年至少检测一次胆固醇,将总胆固醇水平控制在5.18mmol/L以下;冠心病、中风、高血压患者应每3~6个月检测一次,在合理膳食、减轻体重、适量运动、戒烟限酒、降低血压的基础上,坚持长期服用他汀类调脂药物。

健康潮 JIANKANGCHAO

## 多国出现不明原因儿童急性肝炎 国家卫健委权威解答

近期,多个国家报告发生不明原因的儿童急性肝炎病例,最初在欧美等国被发现,后在亚洲等多个国家也相继出现,这引发大家广泛关注。该病有哪些表现?如何预防?是否与接种新冠病毒疫苗有关?对此,国家卫生健康委高度重视,及时组织专家进行分析研判。

问:我国是否出现不明原因儿童急性肝炎病例?

答:目前,我国尚未发现相关病例,各级卫生健康行政部门和医疗机构正在密切关注和持续监测相关情况。

问:不明原因儿童急性肝炎有哪些表现?如何及时发现?

答:这种急性肝炎患儿的共性特征是:年龄1月~16岁,大多在10岁以下;出现黄疸、恶心、腹痛、乏力、嗜睡和胃肠道症状(包括腹泻和呕吐),大多数患儿无发热;实验室肝生化检查转氨酶(AST或ALT)明显升高。若孩子出现上述表现,家长应提高警惕,及时到医院就诊,建议查肝生化指标,并做血、尿液、粪便和呼吸道

样本等相关病原学检测,以进一步确定孩子是否有急性肝炎及可能的病因。

问:儿童急性肝炎如何预防?

答:引起儿童急性肝炎的病因有多种,主要感染途径是经过消化道和血液。此次国外报告的不明原因儿童急性肝炎患者部分呈腺病毒检测阳性。现阶段,主要预防措施是避免儿童前往人多拥挤、空气不流通的公共场所,切断飞沫接触和粪口传播途径,保证儿童充足睡眠和营养,定期清洗儿童外出衣物和常接触物品,勤洗手、戴口罩、保持社交距离,如儿童出现黄疸、消化道症状等肝炎病症需及时就医。当前,我国新冠肺炎疫情防控工作积累的经验以及群众健康防护意识的提升,对于不明原因儿童急性肝炎的预防有相当的益处。

问:不明原因儿童急性肝炎是否与接种新冠病毒疫苗有关?

答:世界卫生组织近期调查显示,由于绝大部分不明原因急性肝炎患儿未接种新冠病毒疫苗,目前不支持和接种新冠病毒疫苗相关的假设。(陈晶)

五官诊室 WUGUANZHENSHI

## 异物入眼后千万别用手揉

俗话说,眼里容不得沙子,但在生活中我们难免会遇到一些东西进入眼睛的情况,比如灰尘、沙粒、睫毛、小虫等等,这时候眼睛通常会有强烈的异物感、摩擦感。很多人的第一反应是用力地揉眼睛,想把异物弄出来。那么,揉眼睛真的靠谱吗?千万别揉,异物入眼后揉眼睛是一种很不恰当的做法。

灰尘、沙粒、睫毛等东西飞入眼睛后,通常会附着于在眼球最表面的角膜,用力揉眼睛容易摩擦损伤角膜上皮,甚至将异物揉入深层角膜,加重病情。如果是石灰、强碱、强酸等化学物质进入眼睛,揉眼则会让这些物质与眼球的接触面增大,反而增加了损伤。除了揉眼睛,用嘴吹眼睛,用不清洁的纸巾、毛巾擦拭眼睛等试图弄出异物的做法,也都是不可取的。

那么异物进入眼睛,正确的做法是什么?不同异物进入眼睛,有不同的处理方法。

灰尘、睫毛、飞虫入眼,一般来说,人体各器官都是具有防御功能的。当异物进入眼睛时,眼睛会马上启动自我保护机制,分泌出大量的泪水将这个异物“冲刷”出去。所以,当沙尘、虫子等异物飞入眼睛后,不要用手去揉眼睛,正确的做法是:先闭上眼,等眼睛分泌出泪水时再慢慢睁眼,然后眨一

眨眼,通过泪流将异物冲出来。如果泪水没能把异物冲出来,那么可以请人将眼睛的上下眼皮翻开,找到异物,然后用无菌棉签轻轻地将其擦除,但在用棉签擦拭的过程中,尽量不要接触到角膜,以免损伤。当然,最好还是去医院请眼科医生处理。

化学物品入眼,如果是石灰、硫酸、洗洁精、洗衣粉等化学物质进到眼睛里,因这些化学物质对眼睛的损害较大,因此当场需要先做一些紧急处理,要第一时间找到干净的水源冲洗眼睛。冲洗的时候将受伤眼一侧头向下,用手指扒开眼皮后,用流动的水冲洗,持续冲洗十分钟以上。同时转动眼球,尽可能地化学物质冲洗干净。简单冲洗之后,要尽快到医院就诊。

异物穿孔伤,以敲击金属飞溅的碎屑击入眼内最为常见,往往发生在建筑、装饰和加工等从业人员中。根据穿孔的部位不同,可分为角膜穿孔伤、巩膜穿孔伤及跨越角膜缘的角膜穿孔伤。而异物可能会嵌顿在眼内任何组织中,会造成比较严重的并发症,不仅视力受到影响,可导致眼球结构的严重破坏,甚至失明或被迫摘除眼球。对于这类眼睛外伤,要尽快送往医院,争取抢救的黄金时间,以将对眼睛的伤害降低到最小。

(浙江大学医学院附属第二医院副主任医师 霍亚楠)

## 经常歪着戴眼镜小心越戴度数越高

很多日常佩戴眼镜的朋友,有没有这样的经历:照镜子时,会发现自己的眼镜一高一低;摘下眼镜,合起来后发现两个镜腿不在同一角度;徒手把眼镜腿掰正之后,过不久又戴歪了……刚配好眼镜的时候明明好好的,怎么戴着戴着就歪了?究竟是自己眼歪还是脸歪?要知道,经常戴歪眼镜不仅影响外观颜值还会加深度数,导致越戴度数越高。

人们通常佩戴的眼镜,属于框架眼镜,是日常生活中最常见的光学矫正工具,既可以矫正眼睛的屈光不正,还可以作为装饰品。一副框架眼镜通常包括镜架和镜片,一般由镜圈、镜腿、鼻托、鼻托、铰链组成。镜圈和镜腿之间是通过铰链连接的,如果频繁地用单手摘戴,镜腿和铰链向外拉扯,很容易由于两侧受力不均导致一侧铰链的螺丝松动,造成镜腿一高一低或者一紧一松,导致眼镜歪斜。

每个人的脸部都不是完全对称的,部分人群两只耳朵的高度也会有差异,也就是“高低耳”。如果是从网上订购的眼镜或者配镜机构不专业,而自己本身又存在高低耳的情况,就可能出现眼镜歪斜的情况。专业的配镜师在配镜时一般会进行再次微调,使眼镜更贴合自己的面部。通过合理的调整,一般都可以使眼镜看起来水平端正,并且佩戴舒适。

眼镜本身的问题,也是造成其歪斜的原因之一。比如镜框的材质偏软、硬度不够,或者眼镜在加工时的问题导致镜片对镜圈的反向压力过大;长期未清洗眼镜,镜腿频繁地开合、油脂灰尘的累积导致铰链及鼻托的损耗,都有可能造成

眼镜歪斜。另外,平时在摘下眼镜后,有条件的情况下,尽量放在眼镜盒里,或者放在安全的位置,以免造成眼镜的损坏。

长期戴歪眼镜有啥危害?镜片的度数,尤其是高度散光的眼镜,并不是每个角度的度数都是一样的。如果眼镜是歪的,外部的光线不能通过镜片的光学中心到达瞳孔,会导致瞳孔的水平偏移以及散光的轴位偏移,平时看东西透过的镜片度数与配镜时自己的实际度数并不相符。长期佩戴与自己度数不匹配的眼镜,可能会导致近视加深的速度更快。尤其是很多家长为了保护孩子视力选择的是功能性镜片如全焦镜片、多焦点镜片等。这种功能性镜片还需要记录配镜者的单眼瞳高,在佩戴时更需要保证正确的姿态,否则不仅不会起到保护视力的作用,反而还会加快近视的发展。此外,歪了的眼镜会产生一定的棱镜效应,使看到的物体发生变形,加重视觉疲劳。还有一部分人群由于不能适应不匹配的眼镜度数,长期佩戴还有可能出现头晕、恶心等症状。

那么,怎么判断眼镜是不是歪了?首先将眼镜摘下来,正面朝上放在水平面上,观察两条镜腿的开合度是否对称,两个镜片的下缘以及两个耳钩是否水平;再将眼镜反面朝上,两条镜腿是否与桌面服帖;然后再将眼镜合上,观察左右两条镜腿是否能形成一条直线。

当发现自己的眼镜歪斜时,一定要及时找专业的配镜师进行调整,或者及时更换眼镜架,以免对眼睛造成伤害。同时还要对眼镜进行定期的清洁与保养,及时清理鼻托与铰链内的灰尘,以延长眼镜的使用寿命。

(大连医科大学附属第一医院 李宗鸥 卢建民)

食话食说 SHIHUASHISHUO

## 破解喝牛奶的几大流言

“每天一杯奶,强壮中国人。”这是很多人都非常熟悉的经典牛奶宣传语。常喝牛奶有益于健康,一直以来我国都在大力推广喝牛奶的益处,希望大家都能做到天天喝奶。日前,2022版膳食指南公布,和2016版膳食指南相比,新指南特别强调了牛奶的摄入量。原来2016版本中推荐的牛奶及奶制品为300g/天,而2022版中的推荐量增加到了300g~500g/天。

这一改变更加印证了喝牛奶的重要性,也体现了我国对饮奶这件事的重视程度。即便如此,在喝牛奶这件事上还是会有很多不一样的声音,褒贬不一,甚至还有人强烈反对喝牛奶。关于牛奶,它被人“戳”得最多的几件事,你知道吗?

喝牛奶有害健康,还会导致性早熟?并不会。牛奶中的雌激素来源有2种,一种是牛奶本身含有的天然雌激素,这来源于奶牛产奶过程中的自然分泌;另一种是人为添加的雌激素,主要针对不孕以及母牛生病治疗用的雌激素。其中天然雌激素在牛奶

中含量很低,对人体也没有危害,而且很多常见天然食物都含有雌激素或类雌激素,比如肉类、豆制品等,甚至母乳中也含有雌激素,含量往往比牛奶高。而人为添加的雌激素,国家当然会有限制,我国《兽药管理条例》对雌激素药物有着明确的规定,相关药物在动物性食品中不得检出。因此,只要是正规厂家购买的牛奶,目前并没有证据表明喝牛奶会导致儿童性早熟或损害儿童健康。相反,有多项研究显示:牛奶及其制品的摄入可增加儿童、青少年以及绝经后女性的骨密度,有利于儿童的生长发育。大人喝奶也不会致癌,研究显示:牛奶及其制品与乳腺癌以及前列腺癌等风险无关。并且常喝牛奶还可能降低16%乳腺癌的发生风险,每天喝200g奶制品可将结肠癌风险降低7%。总体来看,只要是正规厂家生产的牛奶,就不用担心致癌问题,放心喝便是。

乳糖不耐受是否要戒奶?乳糖不耐受在我国很常见,这类人群肠

道中缺乏分解乳糖的乳糖酶,饮奶后会出现不适,比如腹胀、腹痛、腹泻。但即便是患有乳糖不耐受,也不意味着需要戒奶。建议尝试以下这4种方法——喝酸奶:酸奶在发酵的过程中乳糖会被微生物发酵产生乳酸,降低乳糖含量,缓解乳糖不耐受症状。另外有研究显示,增加酸奶的摄入可以改善乳糖不耐受的症状。喝0乳糖或低乳糖牛奶:采用特殊工艺水解掉奶中的乳糖,非常适合乳糖不耐受者饮用。只有非常轻微乳糖不耐受的人群,可尝试提高乳糖耐受性:在每一餐中或餐后,饮用60ml~120ml纯牛奶,每天2~3次,持续3周观察,慢慢诱导肠道增强对乳糖的耐受性。低盐奶酪:按照蛋白质比折算,10g奶酪相当于100g牛奶。

喝奶就爆痘,咋办?很多人其实很喜欢喝牛奶,但令人无奈的是一喝牛奶就满脸爆痘,出现这种情况可能是因为本身体质对牛奶存在食物不耐受,牛奶中的酪蛋白可促进胰岛素及IGF-1的分泌增加,导致痤疮发生。特别是脱脂牛奶可能比全脂牛奶更为严重,所以在

(公共营养师 薛庆鑫)