

给血管添堵的,不是垃圾是血脂

最好的防堵办法是:改善生活方式

□克宝

日常生活中,我们常常会听到许多商家宣传自己的产品是血管“清洁工”,可以“清除血管垃圾毒素,让血管通畅”。但是,血管里真的有“垃圾”吗?真的是“垃圾”堵塞了我们的血管吗?

血管中并无“垃圾”

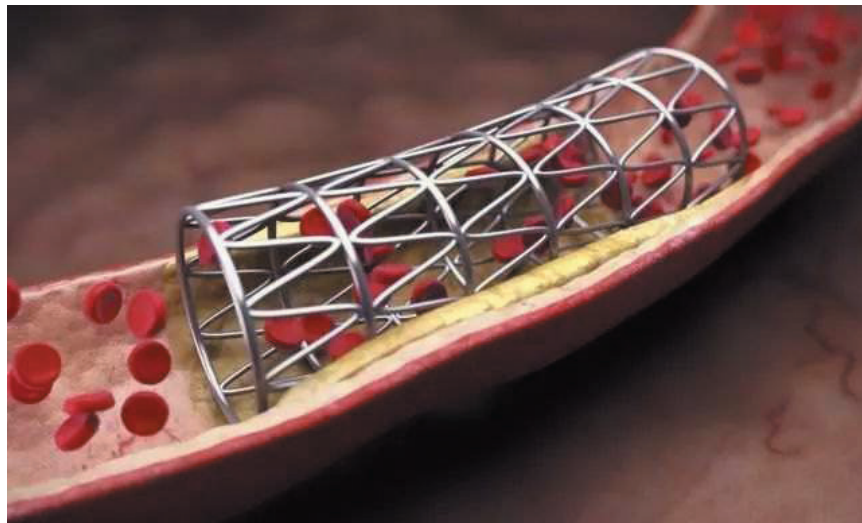
“血管中有水、血脂、蛋白质、血糖等身体必需的基础物质,也包含肌酐、尿素氮等代谢物质。”首都医科大学附属北京友谊医院心血管内科主任医师李东宝说,这些代谢物质并不是“垃圾”或“毒素”。

李东宝指出,尿素氮是人体蛋白质代谢的主要产物。肌酐分为外源性和内源性两种。外源性肌酐是肉类食物在体内代谢后的产物,内源性肌酐是体内肌肉组织代谢的产物。正常情况下,代谢废物会随着血液运输到特定的排泄器官,最终排出体外。健康的人平时适当喝水,增加排尿,就可以帮助代谢废物。这些物质在血管中的含量保持在一定范围时,不会对身体造成伤害。

堵塞血管的不是代谢物质

虽然代谢物质不是“垃圾”“毒素”,那它们有没有可能堵塞血管呢?

“真正使血管堵塞的是血脂,特别是胆固醇。”李东宝说,血脂的主要成分是甘油三酯和胆固醇。胆固醇是与载脂蛋白结合的形式存在于血液中的。身体哪个部位需要胆固醇,血液就把胆固醇转运到哪里。



李东宝表示:“低密度脂蛋白胆固醇如果被氧化,就会在血管壁中沉积,导致动脉粥样硬化。沉积后形成斑块,斑块越长越大,最后堵塞血管。”

具体来说,就是血管内皮受到损伤后,氧化的低密度脂蛋白胆固醇就趁机钻到内皮下。这时,白细胞会把它们视作异物,跑来吞噬这些低密度脂蛋白胆固醇。低密度脂蛋白胆固醇不断增多,白细胞就不停吞噬,最终形成泡沫细胞,导致细胞坏死,进而变成斑块在血管壁中沉积,堵塞血管。

保健品很难治疗血管堵塞

有人说,服用保健品能疏通血管,果真如此吗?

“有些保健品可能对降低血脂有用,但这只是对健康人而言。对于那些已出

现血管堵塞的人,保健品的作用微乎其微。”李东宝说。现阶段,血管堵塞后主要有3种治疗手段,即药物治疗、植入支架和搭桥手术。支架是把血管堵塞的地方支撑起来,让血液顺利通过;搭桥手术相当于再造一个“通道”。多数情况下再造的“通道”是取自自身血管(比如右侧桡动脉或双腿的大隐静脉等),而大血管则可以用人造血管。需要注意的是,药物治疗方式都不可能逆转血管变窄的事实。比如吃抗凝药物,目的是让血液变得稀释、不易凝固,从而在血管中更易流通。

不想给血管“添堵”,最好的办法是改善生活方式。要尽量把能去除的危险因素去除,如积极防治高血压、高血脂、高血糖,不抽烟、不饮酒,同时增加运动量等。
(摘编自《科技日报》)



为啥有些人就是吃不胖

□郑州市第二人民医院营养科主任 周燕

生活中,有些人总吃不胖。这或许是一种不健康的状态,因为身体的胖瘦不仅和食量有关,还与肠道菌群、代谢吸收等有关。

有人认为,想要增重,可以吃高热量的食物,但这类食物不但会让你长一身肥肉,还会增加患心脑血管疾病的风险。健康增重需摄入充足的蛋白质,如鱼类、禽类、鸡蛋、牛奶。另外,要少食多餐。一般人认为,吃饭的次数越多,越容易导致肥胖,其实不然。研究显示,将一个人一天的食量分1~5次食用,一日一餐者长得最胖,一天五餐者最为苗条,吃的次数少的人和不吃早餐的人反而胖了。

当然,光吃好的还不管用,还需适当增加运动量。这是因为运动能促进身体对营养物质的吸收和利用,使身体快速利用蛋白质,提高肌肉合成速度。运动带来的能量消耗也有助于增加食欲,但运动总量不宜过大,选择运动方式以力量训练为主,有氧运动(比如快走、慢跑、球类等)不宜过多。除了借助器械,老年人可借助日常用品,比如手握1瓶矿泉水进行上肢弯举;或利用自身重量,如撑墙俯卧撑、平板支撑等。

吃饭散步,不必迷信“最佳节奏”

□梅和



家住河南洛阳70岁的洪阿姨近来一直在纠结一个问题:一口饭到底要嚼多少次?她心存疑惑:“有的新闻说,一口饭嚼35次能防胃癌,有的又说要嚼50次,听谁的?”

当下,国内外一些医学研究对呼吸、吃饭、散步等行为都给出了所谓的最佳建议。普通人真有必要照搬吗?

细嚼慢咽虽好,但咀嚼次数太多也不好 关于咀嚼次数的研究来源于英国,研究人员称,唾液能阻击一些坏

物质。咀嚼可促进唾液分泌,最佳节奏是一口饭嚼20次,老年人一口饭应咀嚼25~50次。还有的说法是,一口饭嚼30次能降低患胃癌风险。

对此,河南郑州市第一人民医院消化内科主任方立峰说,从人体的消化角度来讲,细嚼慢咽肯定有助于食物的消化,而称细嚼慢咽能预防癌症的说法是不准确的。虽然唾液能够分泌一定的免疫物质,但是分泌的免疫物质数量、种类不多,而且功效也不强,预防癌症的作用有限。

方立峰说,咀嚼时不用刻意去追求某个特定数字,自我感觉咀嚼充分了就可以,“咀嚼过多了也不好,因为咀嚼过多会产生更多气体,加重胃的负担、影响消化。另外,如果刻意地细嚼慢咽,长此以往,必然会导致咬肌发达,影响面部美观”。

控制呼吸频率? 正常人没必要 英国伦敦大学的研究称,呼吸太快容易引发肺病。正确呼吸讲究深、长、匀、细,一呼一吸最好用时6.4秒。

对此,浙江医院呼吸内科主任钦光跃说,呼吸是无意识的。一般正常人每分钟呼吸12~16次,但20次也有可能,因为正常人呼吸时,吸气用时一秒到一

秒多,呼气则两秒到两秒半。如果不是呼吸系统有疾病的人,不需要刻意去控制呼吸次数。呼吸系统疾病患者在恢复期时,深长细匀的呼吸能够帮助恢复,但正常人没必要。

散步频率影响寿命? 不可一概而论 美国的相关研究称,步伐80厘米/秒的老人能活到70~75岁,步伐超过1米/秒的老人寿命可超过75岁。老年人应尽量把步子放慢,速度以每分钟120步左右为宜。

对此,浙江医院康复医学科主任林坚说,相关论点是正确的,因为运动水平较高的老年人死亡率较低。但各人身体素质不同、身高与步伐大小不一样,不可一概而论。老年人走路首先要控制在中等强度的运动量,量力而行,按个人习惯走路,而不是刻意去迎合所谓的“节奏”。感觉稍微有点喘、微微出汗时,就应停下来休息。

山东德州市中医院康复医学科医师刘希良说,中年人每分钟在120步左右,60岁以上老年人每分钟在100步左右,连续走上3000步,就已达到中等强度锻炼,即有效的运动。每分钟120步左右的步速,对老年人来说,强度较大。

(摘编自《每日商报》《大河报》)

痣会癌变? 自我监测

□广州市皮肤病防治所所长 王建琴

不少人担心自己身上的痣会癌变。色素痣基本上都是良性的,不要过于恐慌。大家可以自我监测“痣”的癌变风险。

不对称法则:良性色素痣通常是对称的,而黑色素瘤病变的形状通常不对称。

边界法则:有恶变的色素痣通常边界模糊且不规则。

颜色法则:如果痣的颜色分布不均匀,需要提高警惕。

直径法则:发生恶变的色素痣直径通常比较大,一般大于6毫米。

进展法则:痣在短时间内有比较大的变化,提示恶变的可能。

如果身上的痣可以“对号入座”,一定要尽快到皮肤专科就医。不过,一些特殊位置的色素痣仍需多加留意,如口腔黏膜、眼睑黏膜、外阴、手掌、脚掌和指甲这些位置的色素痣,比长在皮肤上的色素痣恶变的概率相对要高。如果色素不均或在短时间内变痒、变大、增多或变红,需就医。