

# 做好八件事 血管老得慢

以下8件事,只要您能做到,就可以让血管的老化慢一些。

**1.关注血脂水平。**动脉粥样硬化的机制是胆固醇学说,其中与之关系最为紧密的就是“坏胆固醇”——低密度脂蛋白胆固醇。每年体检关注血脂水平,把胆固醇,特别是低密度脂蛋白胆固醇控制在正常范围内非常重要。

**2.控制血压。**长期高血压会明显加快动脉硬化的进展,特别是有高血压家族史的人,需要定期监测血压水平。严重的高血压可能引起脑出血、冠心病、动脉瘤样扩张等严重并发症。

**3.积极控制糖尿病。**糖尿病是动脉硬化的等危症,言外之意就是得了糖尿病就相当于得了动脉硬化。患者在早期可

能没有任何症状,但长期血糖控制不佳,就好像把全身的脏器泡在糖罐子里,会导致大、小血管弥漫性的斑块形成,造成严重的动脉硬化疾病,即使采取介入、搭桥等手术都难以有效治疗。所以,长期控糖治疗非常重要。

**4.戒烟。**吸烟是早发动脉硬化最重要的危险因素之一,烟草中的有害物质尼古丁可以诱发血管内皮反复收缩,导致内皮受损,加速动脉硬化进程,引发早期冠心病等动脉硬化疾病。戒烟是最经济的血管保养措施,同时也要避免二手烟。

**5.增加有氧运动。**大家一定要改变久坐不动等不良生活方式。适当运动对血管保养至关重要,运动可以增加心血管储备能力,缓解交感神经过度兴奋,延缓动脉硬化进展。运动

方式多种多样,可以根据个人喜好、年龄与心血管能力,选择跑步、游泳、骑车、挥拍类运动等。运动强度可以通过心率来监测,一般来说,把静息心率提高20~30次/分为宜。每周至少运动3~4次,每次30分钟以上为宜。

**6.保证睡眠时间与质量。**长期缺乏睡眠会导致交感神经持续兴奋,血液中的炎症介质代谢受阻,加速动脉硬化进展。发生猝死的患者大都有长期熬夜的习惯。我们要尽可能保持正常的作息习惯,保证充足的睡眠。另外要关注打鼾问题,打呼噜不代表睡眠质量好,可能是有疾病,特别是打鼾过程中还有短时停止呼吸的人,一定要排除睡眠呼吸暂停综合征的可能。打鼾可能与高血压、房颤、动脉硬化、猝死等有关。

**7.适当减轻精神压力。**长期高负荷的工作及易激动生气的脾气,也是血管硬化的危险因素。因此,要做好自我调节,工作生活有张有弛,适当控制情绪,遇事不要太冲动。

**8.控制体重。**以腹型肥胖为代表的代谢综合征,容易加重心血管负担,引起高血压、高血脂、高血糖等一系列问题,导致较早地发生动脉硬化。减重是规避这一危险因素的有效手段。

总之,动脉硬化是人体正常老化的一个过程,甚至从少儿时期就开始发展,就和我们的皮肤长皱纹一样,不可阻挡,但也并不可怕。我们要做的就是尽量延缓这一进程,避免血管老化的太快,防止血管严重阻塞。

解放军总医院心血管医学部 汪奇

## 一些特殊药物服用时间有讲究

用药的时间不可一概而论,服药时间的选择应根据人体生物节律结合药物的作用特点,遵从医嘱或药品说明书严格控制服药时间,这样才能达到最佳的治疗效果。下面这些特殊药物服用时间就有一定的讲究。

**1.抗生素。**为维持一定的血药浓度,以达到抑菌杀菌的效果,减少耐药性的产生,抗生素需间隔固定时间使用,与进餐无关。

**2.糖皮质激素药物。**泼尼松龙、泼尼松等糖皮质激素药物适宜早晨7:00~8:00服用,以模拟人体糖皮质激素分泌时间,并且需要与进食间隔半小时以上。

**3.降压药。**一天一次的降压药多在7:00服用;一天两次

的降压药在7:00和14:00~16:00两次服用为宜,可以与血压波动的两个高峰相吻合;一天三次的降压药在清晨、下午1点、下午6点各服用一次。

**4.降脂药。**人体的胆固醇夜间合成最旺盛,所以降脂药通常推荐睡前服用。

**5.降糖药。**根据作用机制和剂型的不同,服药时间有讲究。阿卡波糖的标准吃法是和第一口饭一起吃,它要比食物先到小肠才能好好工作,二甲双胍普通片可在餐中或餐后立即服用,以减少胃肠道刺激,二甲双胍肠溶片则需餐前半小时服用。

**6.补钙剂。**每日一次的钙剂以睡前服用为佳,因为人的血钙水平在后半夜及清晨最低,睡前服用可以使钙得到更

好吸收。

**7.抗抑郁药。**抑郁、焦虑、猜疑等症状常常表现为晨重晚轻,所以抗抑郁药适宜清晨服用。

**8.肠溶制剂。**肠溶制剂主要在空腹或者餐前服用,从而能够快速进入肠道而溶出、吸收并发挥药效,推荐整片吞服,减少药物在胃中溶解析出刺激胃黏膜。

**9.检查用药。**检查用药如二甲硅油散、复方聚乙二醇电解质散(Ⅳ)、硫酸钡干混悬剂(Ⅱ型)等根据疾病情况,在检查或者手术前按需服药。

**10.中西药联用。**建议中西药间隔服用,间隔时间半小时以上,避免药物发生相互作用。

河北省中医院 张笑敏

## 反复鼻出血需警惕脑出血

很多人认为流鼻血是因为上火,事实上,有些流鼻血却没有那么简单。

反复鼻出血可能是脑出血的先兆。40岁以上的人群鼻腔内血管硬化、血管壁纤

维组织增生、血管壁弹性降低,而脆性增加,当血压升高而脑血管破裂之前,鼻腔的某条血管会发生破裂而导致鼻出血。因此患有高血压、动脉硬化并经常鼻出血的患者

应提高警惕。

高血压也可引发鼻出血。随着年龄的增加,高血压的发病率也不断增高,以高血压为病因的鼻出血发病率会明显增加。

杨志/文

## 久站久坐 下肢血管很受伤



久站久坐使得血管负担加重,常常会遭受静脉曲张的困扰。

下肢血管疾病的表现多样,最初可能只是感觉腿部发凉、麻木,继而出现行走一段距离后小腿酸胀疼痛,休息片刻后疼痛又会缓解。随着疾病进一步发展,在严重缺血的情况下会导致患者整日屈膝抚足而坐,足指发黑坏疽,若合并其他疾病而未及时治疗,可能会导致患者截肢。

很多患者在下肢发生了疼痛后,往往不会及时意识到可能是血管疾病在作祟,常常由于自己的误判而耽误了治疗。对于已经患有动脉硬化的患者来说,及时、正确地就诊十分必要,患者可以通过微创手术治疗来达到保肢、提升生活质量的目的。

梅莉/文

## 天热了 胰岛素该怎么保存

### 未拆封的胰岛素

不论是哪一种胰岛素,都应储存在2℃~8℃环境下,即冰箱的冷藏室中。在此温度下,有效期内,它会保持其生物效应而且无菌。部分糖友为了让胰岛素保存更长时间,将其放在冰箱冷冻室内冻存,用时再解冻,这种做法是不合理的。因为胰岛素冷冻后,原本透明的液体会产生晶体或微粒,不能解冻,会形成较大的颗粒或块状物。冷冻的胰岛素解冻后仍残留颗粒,会影响胰岛素的吸收及剂量的准确性,即使解冻也不宜再用。

### 已打开正在使用中的胰岛素

要分清是胰岛素笔的笔芯,还是注射器抽吸的瓶装胰岛素,若是后者,因为瓶口有橡皮塞密闭,抽出胰岛素以后,可以放回到冰箱的冷藏室内。如果是装在胰岛素笔中的笔芯,使用后则不能再放回到冷藏室中。原因不是怕胰岛素变质,而是因为笔芯上有针头,会使笔内胰岛素与外界相通。当笔芯放入冷藏室中时,温度降低,液体收缩,使空气进入笔芯内。当由冷藏室取出时,温度上升,使笔芯内胰岛素由针尖溢出,因此影响剂量的准确性。

胰岛素在体温下发挥作用,在室温下短期内并不会变质,在一般空调室温下(约25℃)可保存6周左右。正在使用中的胰岛素笔的笔芯,一般一支使用三四个星期,因而在室温下存放是安全的。如果外出,就要借助相关设备来携带或保存胰岛素。

李丹/文



图说 我们的价值观

子也孝  
孙也孝



富强 民主 文明 和谐

自由 平等 公正 法治  
爱国 敬业 诚信 友善

中国  
中国  
中国  
喜

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台