

■ 预防 为主 ■

# 改善生活方式 预防血管钙化

血管钙化就是在血管壁上形成了骨骼样物质。正常的血管光滑且富有弹性,钙化后的血管变硬、狭窄、弹性降低,容易导致心肌缺血、左心室肥大和心力衰竭。

血管钙化并不是一种独立的疾病,而是动脉粥样硬化、高血压、高血脂和糖尿病等的病理表现。钙化不是短时间内完成的,有许多内在和外在于因素,如激素、细胞因子、酶和蛋白质等,共同参与了这一过程。

人体血管分为3层,从外往里分别是外膜、中膜和内膜。当钙盐不断沉积其上,久而久之就会钙化。内膜钙化的典型特征是长斑块,中膜钙化多发

生在老年人和糖尿病患者、尿毒症患者群体。

高血压、高血脂、糖尿病、慢性肾病、吸烟和衰老容易导致血管钙化。高血压患者长期血压偏高,对血管是一种不良刺激,血管为了对抗高血压,只好不断钙化变硬。高血脂患者的血液相对黏稠,血液中的杂质更易附着在血管壁形成钙化。糖尿病患者的血管长期浸泡在高血糖血液当中,容易出现小血管硬化。肾病属于代谢性疾病,特别是需要透析的患者,钙磷代谢失常,也会导致多余的钙盐沉积在血管壁上,这种钙化通常比冠脉硬化更严重。烟草中的有害成

分会直接损伤血管内膜,影响血脂水平和凝血功能。老年人血管钙化就像皮肤变老一样,有快有慢,但合并各种危险因素后进展比较迅速。

血管钙化是心脑血管疾病及不良事件的独立预后因素,需要积极干预。不过,血管钙化一般是无法治愈的,重点是做好预防和控制。无论什么时候,都应当积极改善生活习惯,包括戒烟限酒、适量运动、注重低盐低脂低糖饮食、控制体重等。应避免长时间熬夜,多吃富含维生素K的新鲜蔬菜、水果和富含维生素C、维生素E的食物,不盲目服用钙剂。

合理用药对于治疗血管钙



化很有帮助。规范使用抗血小板药物可以显著降低缺血性脑血管病的发生率,建议在医生指导下服用阿司匹林、氯吡格雷等。他汀类降脂药物能够稳定斑块,显著降低心脑血管事件的发生率和死亡率。积极降压、降糖,对于保护血管也有重要意义。

北京医院心内科主任医师 汪芳

## 三种情况需检查血糖

当出现以下几种表现时,要注意血糖是否正常:

**四肢针刺感。**四肢有火烧或者针刺感,有时还会出现肢体酸胀、疼痛、间歇性跛行、皮肤颜色苍白甚至发紫。考虑为糖尿病周围神经病变。

**手脚麻木无力。**手脚麻木、疼痛、肌无力,出现明显的手套样或袜套样感觉,走路时有踩棉花感。四肢水肿、腰腿酸痛乏力,严重者或许出现恶心呕吐、手足抽搐等症状。

**皮肤干痒溃疡。**皮肤干痒,反复出现毛囊炎、疖肿、皮肤溃疡等疾病,严重者可出现局部组织坏死或坏疽,也可以出现手足癣、甲沟炎等。

尿常规中的尿蛋白和酮体对糖尿病患者是非常重要的指标,前者是糖尿病肾病的“哨兵”,后者是糖尿病酮症酸中毒的“诊断能手”。尿微量白蛋白和肌酐是肾脏受损的预警指标,建议无肾脏病变者,每年至少做1次肾脏检查;而有肾脏病变者,每3~6个月做1次检查。通过定期自我监测来预防或者延缓糖尿病并发症的发生是相当重要的,当监测指标出现异常时建议及时就医,以便早干预早控制。

山西省中医院检验科 常海娇

## 防癌饮食 注意七点

2023年,中国抗癌协会肿瘤营养专业委员会等专业机构联合发布的《抗炎饮食预防肿瘤的专家共识》明确指出,身体的慢性低度炎症状态可能成为肿瘤的诱因之一。为了预防癌症,应关注以下七点饮食建议:

**1. 优先选择全谷物作为主食。**全谷物中的碳水化合物对抗癌和抗炎具有重要作用,特别是能够降低胰腺癌、乳腺癌和结直肠癌的风险。值得一提的是,小麦麸皮和小麦胚芽富含的膳食纤维和多种酚类植物化合物对健康尤为有益。

**2. 选用不饱和脂肪作为油脂来源。**日常膳食中,选择富



含单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸的食物,有助于降低机体炎症水平和减少肥胖、癌症的风险。

**3. 肉类选择应以优质蛋白为主。**建议多食用鱼、家禽、鸡蛋、少量瘦肉、低脂乳制品、大豆食品和坚果等,尽量减少加工肉类和红肉的摄入。

**4. 饮食中果蔬应占主导地位。**为了达到理想的抗炎抗癌效果,推荐蔬菜和水果占据总食物重量的三分之

二,这样能有效降低机体的炎症标志物,并对机体代谢产生正面的影响。

**5. 适量饮用茶水,特别是绿茶。**茶叶中含有的茶多酚、儿茶素等成分对多种癌症有预防作用。

**6. 避免饮酒,及时戒酒至关重要。**根据国际癌症研究机构的数据,大量新发肿瘤病例与饮酒有关,特别是在食管癌、肝癌和乳腺癌中尤为显著。

**7. 提倡健康的烹饪方式。**建议主要采用蒸、煮、烩、炒等烹饪手法,尽量减少煎、炸、烤等可能产生有害物质的方式。

世超/文

## 如何避免药物成瘾

### ■ 用药知识 ■

滥用药是造成药物成瘾的主要原因,包括未经医嘱随意改变药物用量、改变用药途径、擅自用药、为减轻精神压力依赖性服药等。为了避免药物成瘾,在使用成瘾性药物时,应注意以下几点。

**1. 到正规的医疗机构或药店购买药品,处方药必须凭执业医师处方购买。**

**2. 严格按照医嘱用药,包括用法用量、使用疗程等。切勿自行增加药物的剂量或延长药物的使用时长。**例如,一般情况下,安定类镇静催眠药只能用于短期缓解患者睡眠障碍,而长期应用这类药物的慢性失眠患者应至少每4周进行1次临床评估,并在医师指导下采用间歇治疗或按需治疗。含

有可待因等止咳成分的药物也不可长期使用,一般情况下,用药5至7天症状不缓解应及时就医。

**3. 如果在用药过程中出现了与用药目的无关的症状,应及时向医生反馈,在医生指导下调整药物的使用剂量,或者停药、换药。**

首都医科大学附属北京友谊医院药学部 李丹丹

## 五类疾病会引起腿脚肿

经常出现腿肿脚肿,有可能是以下五类疾病导致的。

### 心脏疾病

心衰患者常常一开始是以脚肿为主,用手一压脚背,出现明显的凹痕,再严重一点就可能出现小腿的水肿,甚至还会出现大腿部分水肿,伴有心慌胸闷感觉,稍微一活动就会有憋闷感。

出现上述症状,需要及时去医院挂心内科检查,排除有没有心脏类疾病。

### 肾脏疾病

一旦出现肾病,比如肾衰,很容易出现水肿的问题。肾病导致的水肿多见眼皮肿胀、脸部肿胀,尤其早晨起床,发现自己眼睑肿的厉害、面部水肿厉害。

此时需要挂肾内科,及时检查,排除是不是肾脏疾病导致的水肿。

### 下肢血管疾病

下肢血管疾病,比如静脉曲张,就容易出现下肢水肿,还会伴有皮肤温度的降低,甚至出现下肢疼痛。除了静脉,动脉的问题也易出现水肿,比如动脉硬化,会出现下肢水肿并伴有皮肤温度降低,稍微一活动就会出现明显的疼痛。

如果出现下肢温度降低、明显疼痛,建议挂血管外科,重点做下肢静脉彩超检查。

### 营养不良

中老年人平时吃饭不注意各种营养物质的全面摄入,就可能会出现营养不良,尤其是蛋白质摄入不足,会出现水肿。

如果体重短期内下降严重,需要挂营养科,让营养师给予治疗建议。

### 痛风

如果出现了痛风,尤其是脚拇指的跖趾关节出现红肿热痛,夜间加重像刀割一样疼痛,这个时候有可能会引起下肢的肿胀。

出现这种情况建议挂内分泌科,由内分泌科医师给出用药方案和生活建议,以缓解、预防痛风的发展。

北京中医药大学东直门医院疼痛科主任 刘长信

讲文明树新风 公益广告

# 勤劳人 吉祥人

中国精神 中国形象 中国文化 中国表达



中国网络电视台制  
中国产品 三升软件