

H 关注全国血管健康日

每年的5月18日是全国血管健康日，“5·18”源于正常人血液内总胆固醇异常的临界值——5.18毫摩尔/升。目前，心血管疾病已成为全球主要死亡原因之一。长久以来，血管类疾病被视作老年人疾病，然而近年来，由于职场压力、生活不规律等原因，使得越来越多年轻人成为心血管疾病的“后备军”。

为此，海南日报记者采访了海南省人民医院心血管内科主治医师董小莉，一起探讨保护血管的健康之道。

你的血管年轻吗？

年轻人也有“血管危机”

血管是人体最重要的器官之一，它遍布全身，人体每6.5平方厘米的皮肤上就分布着长约6.1米的血管。血管疾病，主要指动脉粥样硬化、炎症性血管疾病、功能性血管疾病、血管的真性肿瘤性疾病等。其中以动脉粥样硬化最为常见，而主动脉、冠状动脉、颈动脉、脑动脉主要是罹患部位，因而心肌梗死和脑梗死成为血管疾病的主要后果。

《中国中青年心脑血管健康白皮书》报告，我国心血管疾病年轻化趋势明显，20~29岁的心血管病高风险人群占比已经达到15.3%，心血管疾病的风正在逼近为事业拼搏的中青年人。

董小莉表示，对于青年人而言，现代社会压力和机遇并存，猝死与风险相依，高强度、高压力、高度紧张、持续过劳的工作状态日益成为血管疾病的重要诱因，再加上吸烟、熬夜等不良生活方式，都会影响血管健康。

“心血管疾病是一种生活方式病。”董小莉说，经常性熬夜、抽烟、酗酒、缺乏运动、久坐等不良生活习惯，长此以往势必造成血管持续痉挛收缩、血液黏度增加，形成局部血栓，最终导致血管堵塞。

血管的堵塞通常会加速冠状动脉粥样硬化的速度，就是人们常说的冠心病。在这个过程中，如果突然有较大的情绪波动或压力增大，会导致粥样硬化斑块的破损掉落，形成血栓、凝血瀑布等一系列连锁反应，引起急性心肌梗死，造成猝死的情况。

另外一种情况，则是慢性的动脉粥样硬化。不良的生活习惯积累了危险因素，导致血管逐渐变窄、变堵，会引发心梗等症状。

总而言之，在生活方式上有潜在高危因素的年轻人，一定要及时干预，避免吸烟、饮酒、熬夜、摄入过量盐分以及碳水等不健康的生活方式。

本报记者 刘晓惠**出现不明诱因的疼痛要及时就医**

心血管病有哪些典型症状？“胸痛，尤其是劳力性胸痛。”董小莉举例道，比如走路快一点，或者爬坡、爬楼梯时突然感觉胸口闷堵、喘不上气，也有的人会出现夜间的变异型心绞痛，这是典型症状。也有人会出现非典型症状，比如牙疼、脖子酸痛、胃胀、肚子不舒服等。每个人的具体表现会有所不同，医生在询问过程中，一般会从胸痛、心绞痛等典型症状来做核心询问。

“不管是什么样的症状，只要你感觉到没有明确诱因的、疼到冒汗的疼痛，就要马上去医院。”董小莉说，当身体出现莫名的疼痛，不要抱着“忍一忍”“睡一觉就好了”的侥幸心态，要及时就医，通过测量心电图、量血压等检查，可以尽早挽回不可逆的身体损伤。

董小莉向记者分享了一个真实案例。有一年，40多岁的王先生和爱人从北方来海南过冬，一天夜里，王先生感觉胸口痛，但他并没有及时就医，而是选择用驱风油涂抹胸口忍一晚上。到了第二天，胸痛的症状并没有缓解，在爱人的再三劝说下，王先生才答应到医院就诊。到了医院，两人刚走到急诊科的门口，王先生突然直挺挺地倒在地上，幸好急诊科医生及时发现，当场进行了心肺复苏，王先生才得以抢救过来。

“如果王先生晚来一步，倒下时不是在急诊科门口，后果不堪设想！”董小莉感慨，这是一起典型的血管堵塞导致急性心肌梗死的案例，但很多人并没有王先生的运气，心梗、心脏骤停、猝死都是发生在一瞬间的事，“所以大家出现不明诱因的疼痛，要及时就医，让医生来作诊断，不要在家忍着，不要耽误了最佳治疗时间。”

不科学颈部按摩可能导致脑梗死

在粥样硬化斑块中，除了常见的血管斑块之外，不得不提的就是颈动脉斑块、颈动脉狭窄。

“颈部血管如果狭窄到一定的程度，就会影响脑部的供血。”董小莉介绍，颈部有四条大血管，其中两条椎动脉、两条颈动脉，颈动脉是连接心脏和大脑的供血要塞，是大脑的主要供血通道，大约70%以上的脑血流是由颈动脉供血。如果颈动脉狭窄，人就会容易晕倒，而急性的颈动脉闭塞会导致中风，引发大面积的脑梗，这对病人来说是毁灭性的打击。

临床统计，60%以上的缺血性脑卒中是由颈动脉狭窄引起的。中老年人群，尤其是合并有高血压、高脂血症、糖尿病等基础病的患者，以及有抽烟、酗酒等不良习惯的中青年人，容易形成颈动脉斑块，发生颈动脉狭窄。

当前，一些年轻人喜欢通过按摩的方式缓解工作和生活的压力，殊不知，按摩不当，很可能引发颈部血管的破裂。

“脖子是重要的身体部位，按摩不能随便动脖子。”董小莉提醒大家，在按摩中要注意避免按摩师按捏颈部，因为不恰当的按摩不仅会伤害颈椎，严重者会导致瘫痪；其次会把颈部血管的斑块按脱落，脱落的斑块容易随着血液进入脑部的血管，进而堵塞脑部血管，出现临床常见的脑梗死，也就是人们俗话说的中风。

“所以大家要做好自己的第一健康责任人，不要让不恰当的手法按摩损害血管健康，造成不可挽回的损失。”董小莉说。



如何让血管保持年轻态？

一、低盐、低脂、少糖
养成低盐、低脂、少糖的饮食习惯，严格控制总热量，避免超重和肥胖。

二、戒烟
吸烟是缺血事件、亚临床动脉硬化和冠状动脉钙化的危险因素，而动脉粥样硬化指数会随戒烟时间延长而降低。生活中要尽量做到不吸烟、远离二手烟。

三、保持运动
运动能改善血液循环，对降低血脂、血压和体重效果明显，还可舒缓压力，愉悦身心。

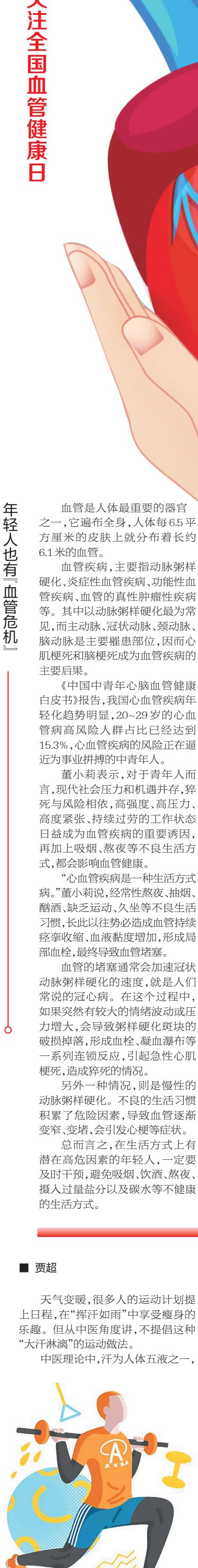
四、定期体检
40岁以上男性和绝经后女性，每年进行血脂检测。20岁以上成年人，至少每5年测量1次空腹血脂。缺血性心血管疾病及其他高危人群，应每6个月测量1次血脂。最好每年进行一次心电图检查、心脏超声检查，检测心脏结构异常的疾病。

五、不熬夜，睡眠足

长期熬夜会增加血管的压力，容易造成心率加快、血压升高，还可能出现心脏一过性缺血，同时使得冠脉粥样硬化和斑块不稳定的风寒大大增加。如果睡眠得不到保证，加上情绪焦虑，血压波动大，甚至可能诱发中风或猝死。

(文)刘晓惠

本版制图/许丽

**■ 贾超**

天气变暖，很多人的运动计划提上日程，在“挥汗如雨”中享受瘦身的乐趣。但从中医角度讲，不提倡这种“大汗淋漓”的运动做法。

中医理论中，汗为人体五液之一，

属于清液，而非人体代谢产生的糟粕物质。《素问·评热病论》说：“汗者精气也”。汗是体内精气，来源于饮食水谷。饮食从口入于胃，经过胃腐熟，脾消磨，传入小肠泌别清浊（水谷的精微部分经小肠吸收后传输身体各处；糟粕部分下注大肠，部分水液渗入膀胱，成为大小便排出体外），把水谷分为精微和糟粕两部分。水谷精微由肺吸收，传输到人体不同部位，产生不同营养物质。比如，输送到肺，在心的作用下变为红色，注入脉中成为血；流于皮肤、肌肉、筋骨关节之间为津液，津液通过孙络（人体中络脉的分支）渗入脉中，变赤为血；血、津液同源于水谷精微，又互相联系、渗透、转化。汗为津液所生，人体内的津液随阳气布于体表，又通过阳气的蒸化作用出于腠理（皮肤、肌肉的纹理）而成为汗。津液又与血密切相关，所以中医有“血汗同源，汗为心之液”之说，故出汗过多会带来很多危害。

损伤津液。津液出于腠理为汗，

出汗过多会损伤人体津液，表现为津伤口渴、小便不利等。津能载气，气随汗泄。出汗要通过气化作用，腠理开泄，出汗过多，人体之气会随汗外泄。暑病气虚，多因暑热开泄腠理，出汗过多所致。临床常见喘促气短、少气懒言、周身乏力、心悸等症。

血汗同源，血因汗减。出汗过多，人体内的血液随之减少，临床常见身体疼痛、麻木、手足抽搐、心悸目眩花等症。

阳由汗亡。汗由阳气蒸化，出汗过多会损伤阳气，临床常见恶风畏寒、手脚冰凉、心悸等症。

阴随汗竭。出汗过多会伤津伤血，损及阴精，表现为头晕目眩、腰酸膝软、五心烦热、抽搐等症。

卫虚致邪，变生他病。出汗过多，腠理空疏，人体卫外功能减弱，邪气容易乘虚而入。

汗证是临床常见病证之一，包括自汗、盗汗、绝汗和诸汗杂证等，以自

最新数据显示，中国心血管病现患病人数约3.3亿，其中脑卒中1300万、冠心病1139万。心血管病的死亡占居民疾病死亡构成40%以上。这相当于，每5例死亡中，就有2例死于心血管病，比癌症和其他疾病都要高。

《2022心脑血管健康趋势报告》

健康的生活方式，乐观向上的心态，良好的人际交往，这些都是血管年轻最重要的要素与标志。让血管年轻最好的方法就是养成健康的生活方式，培养良好的生活习惯。

一、低盐、低脂、少糖

养成低盐、低脂、少糖的饮食习惯，严格控制总热量，避免超重和肥胖。

二、戒烟

吸烟是缺血事件、亚临床动脉硬化和冠状动脉钙化的危险因素，而动脉粥样硬化指数会随戒烟时间延长而降低。生活中要尽量做到不吸烟、远离二手烟。

三、保持运动

运动能改善血液循环，对降低血脂、血压和体重效果明显，还可舒缓压力，愉悦身心。

四、定期体检

40岁以上男性和绝经后女性，每年进行血脂检测。20岁以上成年人，至少每5年测量1次空腹血脂。缺血性心血管疾病及其他高危人群，应每6个月测量1次血脂。最好每年进行一次心电图检查、心脏超声检查，检测心脏结构异常的疾病。

五、不熬夜，睡眠足

长期熬夜会增加血管的压力，容易造成心率加快、血压升高，还可能出现心脏一过性缺血，同时使得冠脉粥样硬化和斑块不稳定的风寒大大增加。如果睡眠得不到保证，加上情绪焦虑，血压波动大，甚至可能诱发中风或猝死。

(文)刘晓惠

本版制图/许丽

H 门诊连线**从“谈狼色变”到“与狼共舞”****■ 本报记者 侯赛 通讯员 全锦子**

30多岁的王女士3个月来出现了上肢多个关节肿痛、僵硬、握拳困难等症。12岁的小梅，1年来面部反复出现皮疹，还伴有脱发、关节痛等症状。你可曾想到？这些症状都可能是系统性红斑狼疮（以下简称狼疮）引发的。

不少人或许听说过狼疮，因为该疾病的特殊性，人们往往谈“狼”色变。海口市人民医院肾病风湿科副主任医师陈菊为你揭开该疾病的神秘面纱。

什么是狼疮？陈菊介绍，这是一种遗传和环境等因素共同作用，导致体内免疫系统紊乱的自身免疫性疾病。患者体内可产生大量自身抗体，攻击自身组织器官，引起全身多脏器和组织受累。

陈菊介绍，该疾病常见于育龄女性，以10至40岁多见，但也可见于60岁以后发病的老人。女性多于男性。

该疾病症状多样，轻者只是影响皮肤关节，重者影响到血液系统、肝脏、肾脏、心脏、肺脏及神经系统，因此有“狼疮无所不为”的说法，也有“一百个狼疮一百个样”的说法。

发热：85%以上的病人在病程中可有不同程度发热，发热多见于急性起病者。

皮肤与黏膜：可表现为脱发、头发稀少、面部蝶形红斑、晒太阳后面部皮肤发红、口腔鼻腔黏膜无痛性溃疡，部分可出现四肢、躯干皮疹，甚至腋臭样皮疹。

关节肌肉症状：可表现为全身多关节疼痛、肿胀，甚至类似于类风湿关节炎的小关节受累、晨僵等。

心血管系统：心脏各层均可受累，常见为心包积液，也可有心肌炎、心肌病、心脏瓣膜病等。

肾脏：肾脏是红斑狼疮最常累及的脏器，临幊上，诊断1年的患者，临幊上约有70%的人出现肾脏受累，如行肾穿刺活检，可能高达90%以上的人肾脏受累，可表现为无症状血尿、蛋白尿，也可出现水肿、肾功能不全等，甚至发展为尿毒症。

血液系统：部分患者首先表现为乏力、头晕、心悸、月经量过多、牙龈出血、皮下瘀斑或出血不止等就诊于血液科，检查发现有白细胞减少、血小板减少、贫血等。

神经精神系统：红斑狼疮的神经精神系统表现复杂多样，可表现为头痛、癫痫发作、脑梗塞、脑出血、面瘫、视力受损、肢体麻木不适等。

呼吸系统：除可引起胸腔积液外，还有间质性肺炎、肺动脉高压，极少数患者可出现狼疮性肺炎甚至弥漫性肺泡出血等，危及生命。

消化系统：狼疮可影响肠壁、肠系膜的血管，导致麻痹性肠梗阻，甚至肠出血、肠坏死，临幊表现为腹痛、恶心呕吐及腹泻等消化道症状。

眼部：狼疮可引起眼底病变、结膜炎、虹膜炎、葡萄膜炎和视神经病变，导致视力下降或视野缺损。

陈菊提醒，狼疮是一种易复发的疾病，病情控制稳定后也需要随诊监测，定期复查血常规、C反应蛋白、血沉、补体、免疫球蛋白、尿常规、生化等，根据检查结果调整用药。

在日常生活中，狼疮患者需戒烟限酒，避免熬夜，适度运动，注意防晒，避免阳光暴晒、紫外线照射，避免接触染发剂、纹眉剂等化学物质，尽量不要化妆，建议选用温和无刺激、无致敏原、以保湿为主的护肤品，如杏仁油、橄榄油、椰子油等。饮食上少吃具有增强光敏作用的食物，如香菇、油菜、韭菜、芹菜、柠檬、芒果、无花果等。

H 医线资讯**多校携手提升公共卫生风险防控能力**

本报讯（记者侯赛）近日，中南大学高水平公共卫生学院建设与医学交叉融合创新论坛在海口举行。来自清华大学、北京大学、复旦大学、中南大学等近20所高校的专家学者参与了此次论坛。

此次论坛致力于推动高水平公共卫生学院建设，深化公共卫生与数智医疗交叉融合，打造医疗卫生数智化新模式。

学术主论坛上，来自军事科学院、清华大学、中南大学以及海南大学的专家学者分别就新自然疫源性传染病的发现与溯源、基于大数据和AI的胃癌中西医防治、高水平公共卫生学院建设——中南大学的思考与探索、肺部炎性疾病新药发现等主题作学术报告。

参与此次论坛的专家学者就如何推进高水平公共卫生学院建设与如何运用数字化创新医学交叉融合等问题展开了交流讨论。该论坛为各界学者专家建立了学术交流的平台，为分享湘雅医疗大数据最新建设成果与经验搭建了交流的桥梁，同时也给国内众多名校带来了更多合作机会。

**■ 贾超**

天气变暖，很多人的运动计划提上日程，在“挥汗如雨”中享受瘦身的乐趣。但从中医角度讲，不提倡这种“大汗淋漓”的运动做法。

中医理论中，汗为人体五液之一，

属于清液，而非人体代谢产生的糟粕物质。《素问·评热病论》说：“汗者精气也”。汗是体内精气，来源于饮食水谷。饮食从口入于胃，经过胃腐熟，脾消磨，传入小肠泌别清浊（水谷的精微部分经小肠吸收后传输身体各处；糟粕部分下注大肠，部分水液渗入膀胱，成为大小便排出体外），把水谷分为精微和糟粕两部分。水谷精微由肺吸收，传输到人体不同部位，产生不同营养物质。比如，输送到肺，在心的作用下变为红色，注入脉中成为血；流于皮肤、肌肉、筋骨关节之间为津液，津液通过孙络（人体中络脉的分支）渗入脉中，变赤为血；血、津液同源于水谷精微，又互相联系、渗透、转化。汗为津液所生，人体内的津液随阳气布于体表，又通过阳气的蒸化作用出于腠理（皮肤、肌肉的纹理）而成为汗。津液又与血密切相关，所以中医有“血汗同源，汗为心之液”之说，故出汗过多会带来很多危害。

损伤津液。津液出于腠理为汗，

出汗过多会损伤人体津液，表现为津伤口渴、小便不利等。津能载气，气随汗泄。出汗要通过气化作用，腠理开泄，出汗过多，人体之气会随汗外泄。暑病气虚，多因暑热开泄腠理，出汗过多所致。临床常见喘促气短、少气懒言、周身乏力、心悸等症。

血汗同源，血因汗减。出汗过多，人体内的血液随之减少，临床常见身体疼痛、麻木、手足抽搐、心悸目眩花等症。

阳由汗亡。汗由阳气蒸化，出汗过多会损伤阳气，临床常见恶风畏寒、手脚冰凉、心悸等症。

阴随汗竭。出汗过多会伤津伤血，损及阴精，表现为头晕目眩、腰酸膝软、五心烦热、抽搐等症。

卫虚致邪，变生他病。出汗过多，腠理空疏，人体卫外功能减弱，邪气容易乘虚而入。