



现代快报/现代+记者 张宇

血管健康拉响警报！ 这些行为让年轻人的血管“未老先衰”

“血管疾病涵盖动脉、静脉以及微血管等多个类型,而如今,‘泛血管’这一概念正逐渐受到广泛关注。泛血管疾病并非局限于单一的血管系统,而是一种全身性、系统性的疾病,它如同一张大网,能够波及人体的多个器官和系统。”郭红梅指出,在多种危险因素的作用下,血管病变极易发生,进而引发多系统、多器官的病变。这些危险因素中,最为常见的便是人们熟知的“三高”,即高血压、糖尿病和高脂血症,“长期的血压升高会对血管壁产生过大的压力,导致血管内膜受损,使得胆固醇等物质更容易沉积,加速动脉粥样硬化的进程;糖尿病患者由于体内血糖代谢紊乱,会促使血管内皮细胞功能失调,增加血管病变的风险;高脂血

症则直接导致血液中胆固醇、甘油三酯等脂质成分升高,进一步加重血管堵塞的可能性。”郭红梅坦言,除了“三高”外,肥胖、家族遗传史、吸烟、熬夜、工作紧张、压力大等,都是血管病变的“帮凶”。“值得警惕的是,近年来血管疾病呈现明显的年轻化趋势,导致这一现象的原因是多方面的。”郭红梅分析道,在现代社会,年轻人面临着巨大的生活压力,职场竞争激烈、生活成本攀升,使得他们长期处于精神紧张的状态。这种不良情绪会通过内分泌系统影响血管功能,进一步增加血管病变的风险。为了完成任务熬夜加班,破坏正常的作息规律,也会影响身体的自我修复和调节功能。“在饮食方面,越来越多的年轻人选择通过外卖解决一

日三餐。这些外卖食品往往为了追求口感,添加大量的油脂、盐分和糖分,属于典型的‘三高’饮食,长期食用极易导致血脂、血压、血糖升高,成为诱发血管疾病的重要因素。相比之下,自己在家做饭能够更好地控制食材的选择和烹饪方式,保证饮食的健康和营养均衡。”郭红梅说,这些因素在年轻人身上表现得尤为突出,共同推动着血管疾病向年轻化发展。“血管健康是人体健康的基石,无论是年轻人还是中老年人,都应该提高对血管健康的重视程度。保持健康的生活方式,如合理饮食、适量运动、规律作息、戒烟限酒、保持良好心态等,定期体检,监测血压、血糖、血脂等指标,才能有效预防血管疾病的发生,守护我们的生命通道。”

你的血管几岁了？ 最新影像技术1秒给出答案

泛血管疾病作为一类涉及全身血管系统的慢性疾病,早期发现和准确诊断对患者的预后至关重要。在谈及早期筛查时,郭红梅特别强调常规体检中血压测量指标的重要性。她指出,收缩压与舒张压之间的脉压差是一个简单而有效的动脉硬化评估指标,“当脉压超过60毫米汞柱时,往往提示存在动脉硬化,这在老年单纯收缩期高血压患者中表现尤为明显。有些老年患者收缩压可达160mmHg以上,而舒张压不足60mmHg,脉压差甚至超过100mmHg,这种显著的脉压增大直观反映了动脉硬化程度的加重。”除了血压指标,颈动脉超声检查也是临床常用的无创评估手段。郭红梅解释,颈动脉因其表浅的解剖位置成为观察血管状况的理想窗口。通过超声检查可以清晰观察到颈动脉内膜的厚度变化:当内膜中层厚度超过0.9毫米即提示增厚,达到1.3毫米则表明斑块形成。

现代快报记者了解到,2023

年12月,全国首台NAEOTOM Alpha双源光子计数CT(光子CT)在江苏省省级机关医院投入使用。“在高端影像诊断技术方面,我们医院算是走在前列。”郭红梅介绍,这台设备首次采用半导体探测器材料,将医学成像带入微米级分辨率时代。与传统CT相比,光子CT在多个方面实现重大突破:一次肺部筛查平扫的辐射量低至0.03mSv(毫西弗),是普通CT辐射量的1/100;心脏CT检查的平均辐射剂量低于0.08mSv,较常规CT降低90%;检查速度显著提升,肺部筛查仅需0.5秒,心脏检查0.13秒,全身大血管检查1秒完成,几乎不需要患者特殊配合。更值得关注的是,光子CT采用碲化镉半导体材料,将X线信号直接转换为电脉冲,空间分辨率达到110微米级别,有效解决了传统CT在评估严重钙化狭窄时的晕状伪影问题,大大提高了对高危斑块和弥漫性钙化狭窄的诊断准确性,减少了患者接受有创介入检查的次数。

与此同时,江苏省省级机关医院还引进了新一代飞利浦Eli-tion 3.0T生命感知磁共振系统。郭红梅说,这台设备具有三大显著优势:图像分辨率和清晰度达到新高度;无需注射造影剂、无辐射,仅需18秒即可完成核磁共振冠脉成像,特别适合对造影剂过敏或肾功能受损的患者;采用70厘米大孔径设计和静音技术,既缩短了检查时间,又减轻了患者的幽闭恐惧感。这两台高端设备的联合应用,使医院在心血管疾病的无创诊断方面形成了独特优势,能够为患者提供更安全、更精准的检查体验。

“从基础的血压测量、颈动脉超声,到先进的光子CT和3.0T核磁共振,现代医学为泛血管疾病的早期发现和精准评估提供了多层次的技术支持。”郭红梅特别提醒,要重视常规体检中的血管健康指标,对于存在高危因素的人群,可以考虑选择更精准的影像学检查,真正实现疾病的“早发现、早诊断、早干预”。



江苏省省级机关医院心内科主任医师郭红梅(右)做客现代快报“名医天团”

红酒、洋葱能软化血管？ 专家提醒：饮食多样、均衡很关键

泛血管疾病是一类累及全身血管系统的慢性疾病,治疗与干预需要多管齐下,既要控制基础疾病,也要调整生活方式,才能有效延缓疾病进展,降低心脑血管事件风险。那么,如何远离泛血管疾病呢?郭红梅强调,对于泛血管疾病患者,尤其是合并高血压、高血脂、糖尿病等慢性病的患者,首要任务是严格控制各项代谢指标。在血压管理方面,大多数患者的目标应控制在130/80mmHg以下,以减少血管壁的持续损伤。对于老年患者,需注意避免血压过低导致的灌注不足,因此需个体化调整降压方案。血脂管理也是泛血管疾病干预的核心环节。郭红梅指出,2023年《中国血脂管理指南》推荐以低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C)作为关键靶点,不同风险人群的目标值有所不同:低风险人群(无心血管疾病、糖尿病等):LDL-C应控制在3.4mmol/L以下;中高风险人群(如糖尿病、高血压患者):目标值应降至2.6mmol/L以下;极高危患者(如已确诊冠心病、脑卒中或外周动脉疾病):LDL-C需进一步降低至1.4mmol/L以下,且降幅应达到50%以上,才能有效稳定斑块,减少血管病变进展。

除了药物治疗,生活方式的调整在泛血管疾病的管理中同样占据重要地位。郭红梅说,很多患者对“食疗”存在误解,盲目追求某些所谓的“软化血管”食物,可能适得其反。“首先,我们要避免单一食物。例如红酒中的白藜芦醇虽有一定抗氧化作用,但若要达到有效剂量,需摄入大量酒精,而酒精本身会损伤血管内皮细胞,增加高

血压和肝病风险。同理,洋葱、醋等食物虽含有有益成分,但单纯依赖它们来‘溶解斑块’并不现实。”郭红梅建议,每日应摄入12种以上食物,理想情况下达到20种,涵盖全谷物、蔬菜、水果、优质蛋白及健康脂肪。同时还要严格控制盐、糖、饱和脂肪的摄入,以降低高血压和代谢综合征风险。

“现代人尤其是年轻人普遍存在熬夜刷手机、睡眠不足的问题。”郭红梅强调,长期睡眠紊乱会导致交感神经过度兴奋,促进血压升高、炎症反应加剧,加速动脉硬化。因此,建议成年人每天保证7—8小时高质量睡眠,并尽量在23点前入睡,以维持正常的生物钟调节。

“再次提醒大家,吸烟是血管健康的‘头号杀手’,烟草中的尼古丁、一氧化碳等有害物质会直接损伤血管内皮,促进血小板聚集,加速动脉粥样硬化。”郭红梅表示,不少患者在发生心梗或脑卒中后才痛下决心戒烟,但此时血管损伤往往已不可逆,因此越早戒烟,获益越大。除此之外,适量的有氧运动,如快走、游泳、骑自行车等,都能够改善血管内皮功能,促进侧支循环建立。她建议,每周至少进行150分钟中等强度运动,或75分钟高强度运动,但需根据个体情况调整,避免过度运动引发心血管事件。

“泛血管疾病的治疗干预需要‘药物+生活方式’双管齐下,既要依靠现代医学的精准调控,也要坚持健康的生活习惯。”郭红梅呼吁,大家要提高健康意识,从日常点滴做起,才能真正守护血管健康,远离心脑血管疾病的威胁。