

30岁的你，60岁的血管？

人的生理年龄和“血管年龄”可能有很大的差异，30岁的人可能有60岁的血管。“不可能吧？”很多人听到这一说法都会有这样的反应。“我没感觉到任何不适啊”。然而，没有感觉不代表没有危险，如果把血管比作自来水管，管道内壁有很多结垢、生锈，堵塞了50%，你仍然可能完全没有感觉，一旦在某种诱因下就可能诱发脑卒中、心肌梗死等心脑血管事件，许多猝死就是这样发生的。想知道你的血管年龄吗？哪些因素导致你的血管提前老化？又如何让血管保持“年轻态”？看完本期内容，相信您会心中有数了。

保持血管“年轻态”，行动要趁早

测测你的血管年龄

方法一：

动脉硬化指数 (AI) = [血总胆固醇 (TC) - 高密度脂蛋白胆固醇 (HDL-C)] ÷ 高密度脂蛋白胆固醇 (HDL-C)

动脉粥样硬化指数是国际医学界制定的一个衡量动脉硬化程度的指标。它的正常数值为 < 4。

如果一个人的动脉硬化指数 < 4，反映出其动脉硬化的程度不严重或在减轻，数值越小动脉硬化程度就越轻，引发心脑血管病的危险性就越低。

如果动脉硬化指数 ≥ 4，说明已经发生了动脉硬化。数值越大，动脉硬化的程度就越重，发生心脑血管病的危险性就越高。

方法二：

1. 最近情绪压抑。
2. 过于较真。
3. 爱吃方便食品及饼干、甜点心。
4. 偏食肉类。
5. 缺少体育锻炼。
6. 每天吸烟支数乘以年龄超过 400。
7. 爬楼梯时胸痛。
8. 手足发凉、麻痺。
9. 经常丢三落四。
10. 血压高。
11. 胆固醇或血糖值高。
12. 亲属中有人死于脑卒中、心脏病。

以上符合项越多血管年龄越高，符合项在 0~4 项者血管年龄尚属正常；符合 5~7 项者，血管年龄比生理年龄大 10；达到 8~12 项者，血管年龄比生理年龄大 20。

揪出心脏隐疾不能单靠常规体检

“好好一个人，怎么说走就走了，上个月才刚体检完，没发现什么问题啊！”我们每当听到有人猝死，在惋惜的同时也会觉得不能理解。中国每年死于心源性猝死的人多达 55 万。这意味着，每天至少 1000 多人猝死。发生心源性猝死的人，生前大多有基础心脏病，比如冠心病、心功能衰竭、遗传性心血管病等，但也有一部分患者是隐匿的心脏病，普通的体检很难发现，一旦发病由于毫无准备，更易发生猝死。

专家介绍，很多单位的体检只是做个常规心电图。心电图是目前检测心脏基本生理的一项检查，通过心电图，医生能够对心脏问题有一个基本和初步的诊断。不过，常规心电图主要了解在检查前后一小段时间内心脏的状况，比如有冠心病急性发作时才会被心电图发现，而多数人体检时处于冠心病的静止期，病变并不能被心电图及时发现。

动态心电图可以连续记录 24 小时心电活动的全过程，能够发现常规心电图不易发现的心律失常和心肌缺血。不过，专家提示说，动态心电图也不能了解整个心脏的缺血情况。所以说，只检查常规心电图或动态心电图容易造成隐匿性心脏病的漏诊。

专家介绍说，许多有心血管疾病患者，动脉已经很狭窄了，但在休息、放松的状态下，动脉血流量尚可维持正常而无心肌缺血现象，心电图显示正常而造成漏诊。因此，医学上可以通过运动或药物负荷的方法，给心脏以负荷，增加心肌耗氧量，诱发心肌缺血。常见的检查有平板运动试验和负荷超声心电图，建议 40 岁以上人群，特别是有高血压、糖尿病、冠心病家族史的人，每年做一次以上检查。

对于年龄过大或膝关节有问题，不适宜跑步的人，可以选择做负荷超声心电图，以了解受检者心血管系统对负荷的反应状况。

三个指标评估血管健康度

心血管医学领域有一句耳熟能详的话——“人与动脉同寿”，是指人的衰老与血管老化程度密切相关。血管滋养了我们的生命，但我们并没有真心关心过血管。专家介绍说，血管的老化是种自然现象，人在幼年时期动脉血管口径大、管壁光滑、柔软弹性好，这时输送血液的能力很强，器官和组织一般不会发生缺血、缺氧问题。

随着年龄的增长，上面提到的三个血管指标就发生了变化，就像我们家中的自来水管一样，用的时间久了，管道内壁就要结垢、生锈。血管也一样，随着年龄的增长，胆固醇、甘油三酯等成分在血管内壁上越积越多，一开始只是点状的，接着变成条纹状的，再后来就是块状的，叫做动脉粥样硬化斑

块，这除了会让血管壁疙里疙瘩、凹凸不平，血管壁的口径越来越窄外，血管壁的柔韧性也随之降低，血管开始硬化，血流受阻。更为可怕的是，这些斑块表面的“纤维帽”会破裂，造成斑块内物质与血液发生反应，在短时间内形成血栓，使得脑或心脏上的大血管突然阻塞，造成脑卒中或急性心肌梗死。

专家介绍说，很多人相信自己的感觉，说我没感觉到任何不适啊，但这种感觉是不靠谱的。当血管堵塞 20%~30% 时是没有任何症状的；当血管堵塞 50% 时，大部分人在大多数时间仍完全没有感觉，只有在特别激动或特别劳累等诱发因素下，才可能出现心、脑的缺血，甚至直接诱发脑卒中或心肌梗死。

在生理性老化的基础上，有些人受某些疾病或不良生活方式的影响，血管会出现提前老化，这叫作病理性老化。血管的提前老化并不仅仅是检验报告上的数字那么抽象，而是非常直观、显而易见的。专家说，在为患者进行血管介入手术或冠脉造影时，可以非常直观地看到他们的血管情况。有的人很年轻，三四十岁，可是血管已经像个七八十岁老人的血管了——血管造影可看到血管管壁疙里疙瘩，有的堵塞严重的只剩下一条缝了。这部分人群除了有遗传疾病的患者外，大多数都有共性，比如说工作压力大、吸烟、超重、肥胖、从不运动或少运动、经常熬夜，血压或血糖值超标或接近临界值。

是什么让你的血管提前老化？

餐餐大鱼大肉

餐餐大鱼大肉，血管容易堵。常在外面应酬，餐馆里的菜肴多用“高油、高盐、高糖”和“浓油赤酱”炮制出来，导致血管里的脂肪越来越多，容易将血管堵塞。

建议：清淡饮食，限油限盐、多吃有利血管健康的食物。

昼夜颠倒，打乱血管生物钟

30 岁以上的人大多是单位的中流砥柱，不可避免地成为“熬夜族”。从养生角度来说，晚上 11 时到凌晨四五点钟，是保证肝脏代谢血流的时间。熬夜时，心脑血管的生物钟也会被打破，导致体内过多地分泌肾上腺素和去甲肾上腺素，让血管收缩、血液流动缓慢、黏稠度增加。长期“昼夜颠倒”的人，患心脏病的风险会比规律作息的人增加一倍。

建议：如果你实在无法保证规律、充足的睡眠，不妨睡睡午觉，就是每天子时（晚 23 时至凌晨 1 时）和午时（中午 11 时至下午 13 时）按时入睡，这样可以有较短的睡眠时间获得较大的休息效果。

一天两包烟

一天两包烟，血管易“中毒”。“吸烟是导致血管

发生故障的元凶之一，哪怕你身体再好，一天两包烟，也肯定会给血管留毒，让它一天天脆弱下去。”美国科学家 50 多年的研究表明，每天吸烟 20 支以上，冠心病风险会增加 2~3 倍。还有研究发现，熬夜时吸烟，会使血液的黏稠度比正常时升高 8 倍以上。

建议：戒烟！

运动少

运动少，血管垃圾多。下肢血管也很重要，但常被大家忽视。如果脑血管有问题，出现心脏病的几率是正常人的 2~3 倍，可如果下肢血管有问题，这几率就会变成 4 倍。正常人皮肤上每平方米约有 600 根毛细血管，平时只开放 100~200 根，运动能让更多的毛细血管开放，促进血液微循环。而长期不运动，血管内的垃圾会逐渐累积，形成粥样硬化斑块这个“不定炸弹”，还会影响到毛细血管供血，并且随时可能被引爆。

建议：最好一周有两到三次有氧运动，每次半小时以上。实在不愿意运动，可以在浴室里做做“血管体操”。每晚睡前用冷热水交替淋浴，热水温度为 40℃~44℃，冷水温度为 12℃~16℃。做“操”时先冷后

热，交替 5~10 次，每次持续 2~3 分钟，最后以热水浴结束。这种血管体操可以促进血液循环，及时“冲走”血管内的垃圾。特别提醒，如果本身已经有心脑血管疾病的，是否能做“血管体操”要先咨询医生。

高血压、糖尿病

没有症状或不加控制的高血压，是引发诸多血管病的导火索。高血压患者发生脑梗死的几率是正常人的 4~7 倍。而高血糖不仅累及微血管，还会导致大血管病变，血糖高的人，脑卒中的发生率比正常人高 2~3 倍。

建议：控制好你的血压和血糖！

肥胖

肥胖易与糖尿病、血脂异常、高血压结缘，从而使血管的老化程度大大提高。

建议：无论男女，不要将减肥只定位在求美的层次，而应从保护血管健康的高度来认识。

坏心情

坏心情伤血管。瑞士专家最近证实，精神压力可引起血管内膜收缩，加速血管老化，增加心源性猝死的风险。

建议：笑一笑，十年少。

尽早养护，老化血管有望逆袭

如果你不幸就是血管已经提前老化的年轻人，不要灰心，尽早开始干预，老化的血管还是有可能部分恢复的。专家提示说，对于中青年出现的轻度血管提前老化问题，大多数不需要吃药，只通过健康生活方式的干预，如运动、饮食以及精神调节还是有希望部分逆转的。对于中重度的血管提前老化问题，在生活方式干预的同时，还需要配合药物。

李荣教授提醒说，对血管健康的干预一定要趁早，二三十岁就开

始行动，不要等到已经有高血压，甚至出现心绞痛了才重视。在医学领域，有不少声音呼吁，对血管健康的干预甚至可以提前到儿童期。由于不良生活习惯及生活方式的影响，如摄入大量反式脂肪酸、高糖饮食、缺乏运动等，在青少年血管壁的病理学检查中，也能看到脂质条纹，即动脉硬化形成的早期表现。

专家忠告



(陈辉)