

秋冬心脑血管疾病高发 这些养护血管的误区，你犯了吗？

记者 刘威

秋冬时节，又到了脑卒中等心脑血管疾病的高发期。说到心脑血管疾病，大家都非常害怕，特别是老年人。为此养护心脑血管成了重要的事儿。坊间一直流传着一些关于养护血管的方法：比如换季输液、喝红酒、吃醋泡花生，但这些方法真能软化血管吗？生活中，血管的催老剂又有哪些？怎么养护血管更靠谱？一起来听听宁夏回族自治区人民医院宁南医院院长、神经内科主任医师许东的说法。



资料图片

1 误区一：输液能通血管防中风

68岁的张大爷，每年秋冬都要去家门口的诊所输液，想着能把血管里的“垃圾”冲掉，预防中风的发生。但去年11月，他刚输完液没半个月，早上起床突然发现右边手脚动不了，说话也含糊不清，被送到医院查出是急性脑梗死。医生追问后发现，张大爷患有高血压、高血脂，但平时从不规律吃药，就靠定期输液“求安心”。

“事实上，换季输液通血管的观念是错误的。所谓的通血管针多使用的是一些活

血化瘀的药，只能暂时扩张血管、改善局部血流，跟脑梗急救时用的溶栓药是两回事儿，如果血管已经堵上了，期待活血化瘀的药短时间内冲开血管是不现实的。”许东提醒说。输液不能治疗高血压、糖尿病、冠心病等诱发脑卒中的慢性病，也不能使血管变软，达不到预防脑卒中的作用，还可能暗藏风险。很多老年人心肺肝肾功能都有所减退，过多输液反而会增加各脏器的负担。

2 误区二：喝醋能软化血管

72岁的李阿姨患有高血压5年。听老姐妹说吃醋泡花生能软化血管，就每天早上空腹吃10颗泡好的花生，再喝两口醋。坚持半年后，李阿姨开始出现胃痛、反酸，有时半夜疼得睡不着。去医院检查，医生说她的胃黏膜已经被醋刺激得充血，还有轻微糜烂。更糟的是，她因为迷信偏方，偷偷停了降压药，血压一度飙升到180/100mmHg，差点引发中风。

不少人觉得喝醋好，能软化血管，避免血管中垃圾

拥堵阻碍血液流动，为此坚持每天喝醋或者吃用醋泡的东西。但许东表示，“从科学角度看，这种做法既没有效果，还可能伤身体，千万别盲目跟风。大家说的血管垃圾，其实是血管壁上形成的动脉粥样硬化斑块（主要是脂肪、胆固醇沉积），就像水管里的锈垢，牢牢粘在血管壁上。醋喝进肚子后，会先被胃酸稀释，再被肠道吸收，根本到不了血管壁，更别说冲掉斑块了。另外，如果过量喝醋、食用醋泡的食物，反而会损伤食道。”

3 误区三：喝红酒可以保护血管

家住金凤区的周叔患有高血脂多年。一次听老同事说“每天喝红酒能保护心脑血管、防中风”，便开始每天晚上喝一杯红酒。三个月后，他常感头晕、脸红发热，测血压发现高压180mmHg。医生检查后发现，他的血压升高与长期饮酒密切相关。

不少人觉得“每天喝杯红酒能软化血管、防中风”，但从医学角度看，这也是典

型误区。“血管变硬的根源是动脉粥样硬化。曾有人提出红酒中的白藜芦醇等成分能起到降血脂的作用。但红酒里的白藜芦醇含量极低，可能需要每天喝上百瓶红酒才能达到实验中的有效剂量。而酒精会刺激交感神经，使心率加快、血管收缩，导致血压上升。尤其对高血压、高血脂人群，饮酒只会增加中风风险。”许东提醒。

4 避开血管老化的催化剂

那么，是什么原因让我们的血管悄悄变老？

除了年龄因素外，三高（血压、血脂与血糖高）人群、肥胖人群、吸烟者、酗酒者更容易发生动脉粥样硬化。

长期高糖、高油、高脂、高盐“四高”饮食，易造成动脉粥样硬化，导致血管管腔越来越窄，血流不畅；

烟草是心脑血管健康公认的大敌，烟草中的有害物质易诱发冠状动脉痉挛，还会加快动脉粥样硬化进程，诱发形成血栓；

现代年轻人运动少，血管内的垃圾就会逐渐累积，最后形成粥样硬化斑块。

5 这样做才能减缓血管老化

就像我们的汽车要经常去4S店做保养一样，我们的血管也需要细心呵护、定期检查。许东建议，首先要从生活方式方面预防血管老化。

建议参照中国居民膳食营养指南，均衡营养、平衡膳食，杜绝高油、高盐、高糖等“重口味”饮食，少油腻。每天膳食应包括谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果类等食物。远离烟酒也是保证血管健康的关键。

不熬夜。熬夜容易打乱生物钟，使机体分泌过多的肾上腺素和去甲肾上腺素，从而使血流减慢、黏稠度增加。建议规律作息，每晚11点前睡觉。

坚持运动。运动能增强心功能，起到促进全身血液循环、降低血液黏稠度的作用，还能把血液中的“坏”物质代谢掉。

小贴士

秋冬这样预防心脑血管意外

● 高血压患者，要遵医嘱规律服用降压药物，每天监测血压，确保血压平稳达标。天气寒冷时，血管收缩，血压更易波动，尤其要注意监测。

● 高血脂患者要坚持服用他汀类降脂药物，它们能稳定斑块、防止破裂，是预防脑梗的基础药物。

● 冬天晨练可迟一些，避免寒冷刺激导致血管收缩，血压升高，出现脑血管意外。

● 在温暖的室内不要捂得太严，以温暖不出汗为宜，到温度较低的地方要及时添加衣服，避免一冷一热。

● 用力排便时，不但腹压升高，血压和颅内压也随之上升，极易使脆弱的小血管破裂而引发脑溢血。预防便秘，平时要多吃一些富含纤维的食物，如青菜、芹菜、韭菜及水果等。早晨起床前可进行腹部保健按摩。便秘严重时用适宜的药物如麻仁丸、开塞露等。