

# 七种征兆血管堵了 想通血管这样做!

血管,是人体血液的运输管道。如果血管堵塞了,血液就不能顺畅地在血管内流动,轻则引起各种不适,重则危及生命。早期发现血管堵塞的征兆,及时采取必要的措施,对于挽救生命至关重要。今天人民健康网带你认识一下血管堵塞有什么症状?如何来提前预防?

1. 突发胸闷,警惕肺动脉栓塞。如果长时间坐着或卧床后站起活动时,突然感觉胸闷气紧,甚至一下子晕倒,要警惕可能是下肢静脉血栓脱落,堵塞肺动脉导致的肺动脉栓塞。肺动脉栓塞危害很大,严重时可以导致猝死。因此,出现上述表现应尽快到急诊就诊。

2. 胸痛,可能是冠心病、心梗。冠心病全称“冠状动脉粥样硬化性心脏病”。冠状动脉是给心脏供血的血管,如果发生了堵塞,狭窄,心脏供血就会受到限制,缺血严重便会产生胸痛。如果是持续性胸痛,则更为危险,这说明冠状动脉已完全堵塞,血流完全中断,持续15~20分钟以上心肌就会坏死,即心肌梗死。

3. 一侧肢体无力,当心中风。突然发生的一侧肢体(包括上肢和下肢)无力,提示脑动脉或颈动脉发生了堵塞。同时还可以伴有说话口齿不清,一侧口眼歪斜、视物模糊等表现。出现这些症状,不论能否自行缓解,都需要及时就诊。

4. 水肿、尿量改变,提示肾动脉堵塞。肾动脉负责肾脏

的血液供应,如果斑块产生在肾动脉,就可能使肾脏动脉血流供应减少,甚至影响肾功能,产生乏力、食欲下降、尿量改变、肢体水肿等症状。肾是重要的血压调节器官,肾动脉狭窄可导致高血压,而且这种血压升高药物控制效果不佳。随着肾脏缺血加重,其“排毒”功能会受损,甚至发展为“肾衰竭”,就需要透析治疗了。

5. 走路腿疼,下肢动脉堵了。四肢动脉血管负责上下肢血液供应。下肢血管缺血时,行走时可能腿部疼痛,休息后可缓解,再次行走疼痛又出现,医学术语称为“间歇性跛行”。如果忽视下肢动脉堵塞,病情进一步进展,就有可能导致下肢严重缺血,皮肤温度下降,足背及胫后动脉搏动减弱或消失,不行走时也会下肢疼痛(即静息痛),进一步发展可能出现肢体破溃,伤口不能愈合,甚至组织坏死(坏疽),不得不进行截肢治疗。糖尿病患者出现下肢病变的可能性更高,一定要格外重视。

6. 脉搏减弱、血压低,上肢动脉堵塞。这样的问题也不容小视,上肢动脉要是堵了,

会产生一侧或双侧动脉搏动减弱,手臂血压降低,严重时上肢还会主动“窃取”大脑的血液,导致大脑缺血,产生头晕、站立不稳的症状。

7. 下肢不对称水肿,警惕下肢深静脉血栓。容易发生在长期卧床、久坐不动、脱水、肿瘤等病人身上,表现为下肢肿胀、疼痛。如果发现两只脚或两条腿水肿的程度不一致,或是一侧不肿另一侧肿,往往是下肢深静脉血栓的征象。血栓堵塞了静脉血管,导致血液回流不畅,进而引起形成血栓那一侧肢体的水肿。同时还会有关节发凉、易发溃疡等表现。一旦下肢静脉中的血栓脱落,将堵塞肺动脉。

总结起来,血管堵塞最主要的征兆包括:胸痛胸闷、心慌气短、感觉异常、运动或语言障碍、头晕头痛、血压改变、肢体疼痛、手脚冰凉、肢体肿胀、走路腿疼等。我们在警惕这些征兆的同时,也一定要注意纠正不良生活习惯,坚持健康的生活方式,得了血管疾病就要遵医嘱按时服药,或手术治疗。

## 想血管畅通这样做!

### 1. 七种食物通血管

西红柿:可提高机体氧化能力,消除自由基等体内垃圾,保护血管弹性。

苹果:可使积蓄体内的脂肪分解,对推迟和预防动脉粥样硬化发作有明显作用。

海带:能防止血栓又能降胆固醇、脂蛋白,抑制动脉粥样硬化。

茶叶:含有茶多酚,能提高机体抗氧化能力,降低血脂,缓解血液高凝状态。

大蒜:含挥发性辣素,可消除积存在血管中的脂肪,有明显降脂作用。

洋葱:能舒张血管,降低血液黏度,减少血管的压力,具有降血脂、抗动脉硬化的功能。

茄子:保护心血管、降血压,茄子含丰富的维生素P,是一种黄酮类化合物,有软化血管的作用。

### 2. 减肚子

肚子大,内脏脂肪堆积,血管壁容易有脂肪堆积,导致血流阻力变大,血管壁弹性变差。

把体重、腰围控制在正常范围内,女性腰围最好别超80厘米,男性别超85厘米。

### 3. 跳跳绳

跳绳可以有效增强心血管耐力,预防心脑血管疾病。

### 4. 别生气

当人特别生气时,心脏会释放如儿茶酚胺、肾上腺素等物质,会进一步摧毁血管,在这个过程中机体还会释放一些炎性物质,这些炎性物质可以刺激血管,生长出动脉粥样硬化斑块,或使已有狭窄、斑块进一步发展,甚至导致急性心肌梗死。

### 5. 每天30分钟快走

如果每天坚持30分钟的快走、慢跑,也是一项不错的心脑血管保健操,可以增强肌肉耐力以及血管弹性。

### 6. 喝杯茶

茶多酚是茶叶中的主要物质,可以防止微血管壁破裂出血,还可以降低胆固醇,抑制动脉粥样硬化。可以每天泡一两杯绿茶喝。(来源:人民网)

## 秋季胃病高发,中药调理优势明显



秋天是寒暑交替的季节,昼夜温差较大,冷暖多变,而胃肠道对寒冷的刺激非常敏感,加之天气凉爽后胃口大开,饮食无忌,容易诱发胃病。每年秋季各大医院胃病的患者络绎不绝,其中尤以确诊为胃炎、胃溃疡的患者居多。脾胃病,秋季调理正当时,中医药在调理脾胃方面优势独到。

慢性胃炎的发病率在各种胃病中居首位。据统计,我国有近1.2亿的肠胃病患者,保守估计,慢性胃炎疾病的占比可高达30%。由于多数慢性胃炎患者无任何症状,即便有症状者也主要表现为消化不良,且为非特异性。流行病学研究显示,约50%~70%的老年人存在慢性萎缩性胃炎。

慢性胃炎患者的主要症状为上腹疼痛,能占到85%,多为隐痛,半数以上与饮食有关,空腹时比较舒适,饭后不适,常因吃冷食、硬食、辛辣或其他刺激性食物诱发或加重,有时天气寒冷也会诱发。其次,多有食欲不佳,经常不想吃饭,腹部出现胀气的现象,会有饱腹感,严重时会影响到睡眠和日常生活。此外,会有口臭或者呕吐的症状,也会出现便秘的情况,大便偏硬,有时几天一次,甚至一个星期一次,通常舌苔呈现黄色或白色。

现代医学将慢性胃炎一般分为浅表性胃炎和萎缩性胃炎两类。慢性胃炎固然与细菌、胃

酸和胃动力等多种生理病理因素有关,但不可否认,人的整体调节功能失调在发病中占有更为重要的地位。西医治疗慢性胃炎的主要措施有根除幽门螺旋杆菌、抑酸、保护胃黏膜、促胃动力药物以及对症治疗。这些药都针对慢性胃炎,并不考虑人体整体调节在治疗中的重要性,所以在缓解症状方面不及中药。

中医治疗立足于人的整体,治疗并不针对慢性胃炎的具体病因,而是把慢性胃炎置于人的五脏系统这一大环境中,通过辨别心肝脾肺肾五脏之中哪一脏腑失调,并给予针对性治疗,使其归于平衡,人体五

脏功能调和了,气血通畅了,慢性胃炎自然得到控制。这就是中医说的“辨证论治”,也是中医治疗的核心指导思想。尤为重要的是,中药取之于天然,避免了化学药物的毒副作用,服用更加安全。

根据2015年出版的《中医临床诊疗指南·脾胃病分册》,

中医把慢性胃炎分为肝气犯胃证、寒邪客胃证、饮食伤胃证、湿热阻胃证、瘀血停胃证、脾胃虚寒证、胃阴亏虚证等7种证型,并且相应设立了对应的中成药,临床使用效果满意。河北中医药大学李恩复教授综合上述的中医辨证分型,研制出中成药“摩罗丹”,主要成分有百合、乌药、玄参、三七、白芍、茯苓、当归、鸡内金、地榆等18味药,具有健脾养胃、调理气血的功效,能够全面调节并快速缓解慢性胃炎所见的各种症状。

摩罗丹药性温和,其中的百合、麦冬等13味药材都是药食两用。自上市三十多年来,长期临床应用和大量临床试验结果都肯定了摩罗丹治疗慢性胃炎的效果。

中医讲,胃病三分治七分养。慢性胃炎患者,在药物治疗的同时,更应注意日常调理,包括饮食习惯的改变、情绪和生活起居的调节。饮食上应以温、软、淡、素、鲜为宜,避免暴饮暴食,做到定时定量、规律三餐。

天气转凉,人们的食欲较夏季旺盛,食量增加,使胃、肠的负担加重,食用生冷油腻不易消化食物,更容易诱发胃病。因此要注意合理调节精神状态,保持精神愉快和情绪稳定,避免紧张、焦虑、恼怒等不良情绪的刺激。

(来源:人民网)