

# 为啥有动脉硬化没有静脉硬化

## 关于血液的这几个知识,你了解多少

### 血液流经全身 只需一分钟

血液是在心脏和血管腔内循环流动的一种液体。安全血液不含有任何病毒、寄生虫、药物、酒精、化学物质或其他能给受血者带来损害、危险或疾病的外来物质。

血液颜色是有差别的,红色来自红细胞内的血红蛋白,血红蛋白含氧量多时呈鲜红色,是动脉血,含氧量少的呈暗红色,是静脉血。通常献血抽的是静脉血,所以外观看上去呈暗红色。

血液的生成很有趣,就像田径场上的接力跑,参与者有胚胎的卵黄囊、肝、脾、肾、淋巴结、骨髓等。造血始于人胚胎的第3周,此阶段还没有什么器官,卵黄囊的胚胎组织担起造血的第一责任。

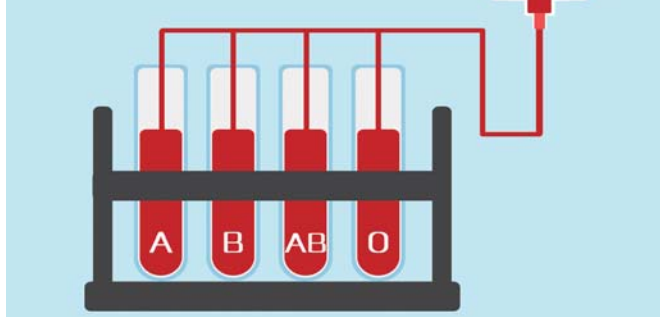
人胚第6周,人体器官肝脏接着造血。人胚第3个月,脾是主要的造血器官。人胚第4个月后,骨髓开始造血。孩子出生后,肝、脾造血停止,骨髓负担造血的全部责任。

血细胞包括红细胞、白细胞、血小板等,它们各司其职,但都来自同一种细胞——多功能干细胞。由这种细胞增殖、分化和成熟,才变为在血管里流动的血液。

血液在血管中流经全身需要多长时间?

血液从心脏出发,是以心跳“噗通”一下开始的,经由长长的血管流经全身,一部分则经过心脏,到达肺部,交换二氧化碳和氧气后,又回到心脏,这

血液是人体重要的组成部分,人体所需的氧气、水、养分,通过血液输送到全身每个细胞,细胞新陈代谢所产生的废物,又通过血液送出体外,血液还能够防御和抵抗疾病,参与调节体温和维持酸碱平衡等功能。可以毫不夸张地说,没有血液就没有生命。然而,您对流淌在自身的血液真的了解吗?下面就科普一下关于血液的几个小知识。



样看似漫长的过程,其实只需要1分钟就能完成。

### 全身血管 九成都是毛细血管

血管是生物运送血液的管道,依运输方向可分为动脉、静脉与毛细血管。我们全身上下血管,有九成都是毛细血管,很多人对毛细血管的印象,大概都是像毛发一样粗细,体内所有细胞随时都需要新鲜的血液运送养分,所以血管会分布在全身上下每个角落,如果把动脉、静脉、毛细血管全部连接成一条直线,有90000公里长。

为什么只有动脉硬化,没有静脉硬化?动脉和静脉明明都有血液流动,为什么却只听过“动脉硬化”,却没有“静脉硬化”呢?因为静脉中的血压较动

脉低,因此较不容易伤害血管,造成血管硬化,不过因为静脉血流动比较缓慢,所以当瓣膜发生故障的时候,就会产生“静脉曲张”。

通常情况下,红细胞能够存活120天左右,而白细胞的寿命是10天左右,血小板寿命是7天左右。到期之后,这些血细胞就会衰老死亡。

### 血液病的临床表现 有哪些

血液病是指原发于造血系统的疾病,或者影响造血系统,伴发血液异常改变,以贫血、出血、发热为特征的疾病,造血系统包括血液、骨髓、单核巨噬细胞系统和淋巴组织。

凡是涉及造血系统病理生理并以其为主要表现的疾病,

都属于血液病的范畴。

血液病临床分为三大类型,红细胞疾病、白细胞疾病、出血和血栓性疾病。

关于血液病的症状,以下几种特别常见:身体日渐虚弱、精神倦怠、弱不禁风;经常感冒或者感冒经久不愈,常有低热或者高热,头晕、头痛、眼花、耳鸣、心悸等;面色苍白、萎黄、虚浮、没有血色;毛发干枯,指甲塌陷、易折、易裂,皮肤干燥,舌面光滑无苔;肌肤常见出血、斑点或青紫斑块,轻微刺伤、划伤即出血不止,皮下可见大量的青紫淤斑;经常鼻出血、牙龈出血、口腔及舌面紫黯血泡,女子月经过多;胸骨、胫骨压痛,四肢关节疼痛或者骨痛;腹胀,肝、脾、淋巴结肿大以及有血液和骨髓检查的异常。

### 如何预防 血液病

感染是血液系统疾病的常见并发症,临床治疗难度大,是引起死亡的主要原因之一。因此,加强对感染并发症的防治,是提高血液病疗效的一个关键问题。

预防血液系统疾病,要注意及时清除幽门螺杆菌、乙肝病毒等,避免胃部黏膜、淋巴结及肝脏等生物因素损伤;避免长期接触汽油、杀虫剂等物质,防止白血病等血液系统疾病发生;避免接触射线、放射线等物理因素;规律作息,稳定机体免疫力,使各器官系统达到平衡状态。

(济南市第五人民医院血液肿瘤科 孙玉梅)

### 生活课堂

#### 这4种口臭 可能是求救信号

口腔异味是多因素引起的一种现象,要逐一排查原因。不同的味道,可能预示着不同的疾病。

烂苹果味:可能是糖尿病;甜味:可能是肝功能不全;鱼腥味:可能是肾功能不全;腐肉味:可能因为肺脓肿的原因。当然,光靠气味判断疾病是不科学的,建议大家出现相关症状后,要及时就医检查。

#### 脂肪肝 有哪些危害

一般健康人的肝脏脂肪含量在整个肝脏里是小于5%的。当脂肪量超过5%时为轻度脂肪肝;超过10%为中度脂肪肝;超过25%为重度脂肪肝。

脂肪肝的危害有两方面:1.可以导致脂肪性肝炎,导致肝硬化,一部分人会发展为肝癌。

2.出现代谢综合征,随之而来就会出现糖尿病、肥胖、高血压以及其他心脑血管的危害。

#### 心跳慢的人 真的更长寿吗

对于网络传言“心跳慢的人更长寿”这一说法,中国科学院院士王建安表示不能绝对性一概而论。如果是在正常生理状态下,心跳规律缓慢,活动时相应加快,这样起伏波动不影响正常生活,那么这种生理性的心跳慢对人体是有利的。如果没有其他疾病的困扰,心跳慢的人可能会更长寿。

如何为心跳“减减速”?尽管咖啡、茶含有多酚类物质,对心脏有一定益处,但王建安建议本身有早搏、房颤等患者,还是尽量少吃可能会让人兴奋、刺激的食物或饮品。情绪稳定,对心脏也是一种保护,避免心跳过度加快。

坚持做一些适合自己的运动也有利于心脏健康。

#### 别把“粗粮” 吃成“细粮”

虽然玉米、小米、高粱等是粗粮,但是经过精加工后变成了粉末状,将其难消化的部分除掉后,口感变好,容易消化吸收。但也正是因为如此,所谓的粗粮便从低GI食物变成高GI食物,容易升高血糖,使粗粮变成了精粮。

早餐吃一个粗粮粘豆包,午餐来一碗糯米饭,晚上再来一根糯玉米,看似一日三餐吃的是粗粮,但其实它们都属于黏糯的主食,并不是真正意义上的健康粗粮,这些粗粮的黏糯口感,来自其中的支链淀粉。支链淀粉很容易被人体吸收,同时也是升血糖的“帮凶”,所以糖尿病人并不适合吃又黏又糯的“假粗粮”。

在白米中加入糯米、黑米、红豆、花生、莲子、红枣、枸杞、葡萄干、白糖等做成八宝饭,似乎一口下去吃了好几种粗粮,但这并不是粗粮的正确吃法。糯米的升血糖速度非常快,而且还冒着热气的糯米饭,升血糖的能力甚至比绵白糖还要强,这样的粗粮不仅起不到养生作用,反而对升血糖起到促进作用。

八宝粥也是一样,除了这些食材和糖以外,又被煮得稀烂,就更容易提升血糖了。所以血糖高的人不适合吃八宝饭和八宝粥。 小健

# 减重手术后,260斤的他甩掉60斤肉

## 医生提醒:这种手术效果虽好,并非人人都能做

记者 王小蒙  
通讯员 王竹君

身高1.75米,体重却高达260斤,今年35岁的王先生多次减肥未果,肥胖导致他多病缠身,睡觉多次被憋醒,已经严重影响工作生活。如今,王先生在济南市第三人民医院进行了“缩胃减重”,已成功减重60斤。专家表示,尽管手术减重较成熟,但并非人人适用。

### 胖到多病缠身 多次减肥未果

今年35岁的王先生从小肥胖,“我尝试过运动,节食等多种减肥方法,但都因没长期坚持下去而失败。”王先生说,近一年来,他睡觉被憋醒的次数越来越多,打呼噜也愈发厉害,导致身体缺氧和睡眠质量严重下降,还带来了高血压、高血脂等多种疾病,如果再继续胖下去,身体情况会越来越糟糕。

在朋友介绍下,王先生来

到济南市第三人民医院就医,检查发现,王先生BMI值高达42.4,属于重度肥胖。经综合评估,济南市第三人民医院胃肠外科主任段升军决定,为其进行腹腔镜袖状胃切除术,也就是通俗说的“缩胃减重”。

10月初,段升军及胃肠外科团队,为王先生实施了腹腔镜袖状胃切除术,经过一个多小时,手术顺利完成。手术当天王先生就能自行下床活动,4天后出院,1个月后减重30斤,目前王先生已成功减重60斤。

### 微创“缩胃”手术 三四天就能出院

“减掉这么多肉,现在感觉身体都轻快多了,而且在手术当天,我睡觉就不打呼噜了。”谈及术后的感受,王先生说。

段升军介绍,所谓腹腔镜袖状胃切除术,是利用腹腔镜把胃的大弯垂直切割出来,使胃部仅保留一个容量约100ml的胃囊,用以容纳食物。通过这

种手术方式,可以减少胃的容积,从而控制食物摄入,减少饥饿素分泌,降低食欲。

“该手术属于微创手术,只需在腹壁上打3-4个三厘米的小孔即可完成操作,其创伤小,不会改变胃肠道的生理状态,也不会干扰食物的正常消化和吸收。”段升军说,术后患者恢复快,三四天就可以出院。

据了解,腹腔镜袖状胃切除术,是目前治疗肥胖及相关代谢病最有效的方式之一。近年来,济南市第三人民医院胃肠外科在段升军带领下,已为20余名深受肥胖困扰的患者解除了烦恼。

### 若单纯为了美 没必要做减重手术

“随着腹腔镜手术越发成熟,袖状胃手术在国内外更加普及,近几年主动找我们做手术的肥胖患者越来越多。”段升军说,减重效果虽好,并不是所有肥胖患者都可以做该手术。

患者入院后,医院将会组