



血管长“水垢” 维生素家族化身“清道夫”

从20岁起,人体血液垃圾便开始在血管中沉淀,久而久之,血管变得又脆又硬。一些脱落的斑块形成血栓,像炸弹一样“潜伏”在血管中,给健康埋下隐患。所以,保养血管可是一个重任务量的工作,不是一朝一夕能够完成的。

血管不好从头痛到脚

如果把人体比作一台机器,血液就相当于“燃油”,而血管就是“输送管道”。在心脏“发电机”一切正常的前提下,只有管道通畅顺滑,能量才会源源不断地供给,维持人体的生命活动。试想哪一天血管出现了堵塞或者伸展不灵活,那么血液里的营养物质就不能顺畅到位,有害物质也不能快速排泄,久而久之,人就病了。

血管在人体里交织成一个庞大的网络,有粗有细,分工明确,我们称之为循环系统。健康的血管有“韧、滑、顺”三大特点。“韧”意味着弹性好、柔韧性好,就像橡皮筋一样,拉长之后也能够迅速复原。高血压和高血脂能够对血管弹性产生重要影响,因此有效监测血压和血脂,并调理其处于正常状态,才能够在最大程度上保护血管的韧性。“滑”旨在说明血管内壁光滑,血液流动时“一马平川”,没有丝毫的阻滞。而像冠心病患者,其血管内壁上多积聚一些细小的斑块。这些斑块就像大马路上那些凸起的小石块,每当车辆或人经过时,总会引起颠簸。“顺”强调的是血管的通畅。只要血管韧且滑,那么顺也就“顺其自然”了。血管顺畅的好处是显而易见的,只有顺畅了,血管才能够加快新陈代谢,保持足够的运输活力。

血管健康,寿命才有保证。健康的血管系统工作能力、应变能力都很强大,但是随着年龄的增加,以及高血压、高血脂、糖尿病、吸烟等危险因素的不断刺激,也不可避免地出现这样那样的问题。比如血管的弹性下降、变脆,血管内壁黏附各种“斑块”而变得越来越崎岖等。不要小看血管的这些变化,其实它是很多种心脑血管疾病的导火索,也可能让原有疾病雪上加霜。

它们在悄悄缩短你的寿命

血管里面流动的是液体,为什么会发生堵塞呢?这个很好理解。就像我们常用的水管,即使是清澈的自来水流过,时间长了也会留下水垢。而血液中含有各种脂肪(比如坏胆固醇的代表——低密度脂蛋白胆固醇),当这些物质来不及清理的时候,就会在血管内壁上不断沉积,管道也随之越来越细,最终可能导致血管完全堵塞。而当沉积的垃圾从血管壁上掉落,就变成了栓子,然后随着血液四处流动,遇到比较狭窄的位置时就可能将其堵塞。

血管与自来水管类似,当水管用久了里面就会沉积一些废物,积累起来就会变成水垢最终造成水管堵塞。

血液中也存在各种各样的垃圾,都是日常代谢产生的废物,尤其是不健康食品中代谢出来的“坏胆固醇”,这些胆固醇和甘油三酯黏着到血管壁上就会形成“水垢”,慢慢就演变成拥堵的栓子了。

为什么有些老人的血管一直清清爽爽,反而有些人年纪轻轻就多处堵塞呢?记者总结了堵塞血管的几大元凶。

暴饮暴食——现在生活水平提高了,很多人不加节制地追求美味,对各种高脂、高糖的食物照单全收,不仅吃得多和杂,且吃得又不规律。过多的脂肪摄入,机体无法消解,人不仅容易变胖,也使得血管里的脂肪沉积越来越多,更易患高血压、高血脂和糖尿病等。

情绪不好——性格开朗者的皮肤看上去很有光泽,而成天闷闷不乐的人,皮肤也往往更暗沉。其实情绪和精神状态不仅关乎一个人的外在,对心血管系统健康也是有影响的。研究发现,情绪与心脏有着密切联系,长时间抑郁和焦虑可以致使机体分泌一些对心脏有害的物质,也就是我们常说的心毒性。而如果能够充分地乐观和开朗,心脏也将免受其害。

缺乏运动——国内外无数临床研究都已证实,适当的体育运动对心血管的形态结构和机能都会产生不同程度的良好影响。运动锻炼可以反射性引起冠脉扩张,促进肌张力增加,降低血脂含量和减轻肥胖等,有高血压、高血脂和糖尿病的患者在经过适度锻炼之后,也能有效降压和改善糖脂代谢。

自我感觉良好不等于身体健康

掌握一定医学常识的朋友会发现,有时候自我感觉良好并不意味着没有健康问题。

临床上,不少患者也只在感觉到不舒服的时候才想到医院来就诊。有许多疾病早期症状不明显,患者甚至毫无感觉,及时发现这些病状凸显了体检的重要作用。正所谓未雨绸缪,防患于未然。

心血管病是严重危害人们健康的常见疾病。这些年,随着大众物质生活水平的提高,其发病率也呈蓬勃之势。研究发现,即使在青少年群体中,即已显现动脉粥样硬化的趋势,因而早发现、早预防、早治疗也成为遏制心血管病的首要防治原则。通过常规和有针对性的体检,能够帮助我们辨别心血管的危险因素,通过给予相应干预以降低心血管病发病率。

年龄、性别、体重和吸烟等因素导致近些年心血管病发生趋于年轻化。不少三四十岁的青壮年就发生心梗和脑梗。因此我们要强调心脑血管病不是老年人的专利,年轻人也同样要注意。

女性更年期前心血管疾病发生率明显少于男性。诸多研究推测,雌激素分泌的多寡在其中扮演重要角色。超重和肥胖已经成为中青年人群发生心血管病的主要原因,糖尿病也是心血管病的等危症,即糖尿病患者虽暂时没有心血管病,但将来发生心梗等心血管事件的概率与已诊断冠心病的人同样高。

血脂四项包括总胆固醇(TC)、甘油三酯(TG)、低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C)和高密度脂蛋白胆固醇(HDL-C)。其中,TC增高与动脉粥样硬化、肾病综合征和严重的糖尿病等疾病息息相关。TG偏高,则说明患者肥胖、糖尿病的可能性较大。LDL-C俗称坏胆固醇,是形成及加速动脉粥样硬化的元凶,而HDL-C俗称好胆固醇,是血管的清道夫。所以,前者越少越好,后者越多越好。

超声心动图告诉你血管健康状况

同时,心电图可以通过记录心脏收缩和舒张过程中的电位变化,可辅助诊断各种心脏病变。该检查简便易行。许多人平时没有特殊的症状表现,但是在常规心电图检查中会发现QT间期延长、J波综合征、部分导联ST段抬高、异常Q波和左心室肥厚等。这些数据提示受检者,可能存在冠心病、心肌病等心脏异常,易发生猝死、心血管意外事件。心电图正常并不意味着心脏正常,比如冠心病患者在无心绞痛发作时心电图也可完全正常。

有些患者的心血管病隐藏得很深,静息时与常人无异,常规的心电图检查可能也看不出有什么问题。

24小时动态心电图能在患者日常生活工作状态下,记录全天的各种电波数据,整体分析一天中心率的变化规律。该方法能够检查出各类心律失常,以及患者各种状态下有无症状性心肌缺血,尤其对早期冠心病有较高的检出率。做24小时动态心电图时,患者要背上一个“小书包”,包里是检查用的仪器,相关电极片则要粘贴到胸前数个部位(记录数据越多越全面)。患者在受检的24小时内可以像往常一样自由活动,该做什么还做什么。

此外,超声心动图也可以监控到血管有没有生病。该方法无辐射、无创伤,在临床上应用极为普遍。心脏无时无刻不在为全身供应着血液,如果各组织器官之间连接不顺畅、不严密,该关的没关或该开的没开等,就可能发生意外事件。比如常见的心脏收缩功能差,导致患者心脏没有力气收缩与舒张,或是幅度太小无法搏出足够的血液,但超声心动图便能够将这些看得真切。(下转A11版)

中国华融资产管理股份有限公司河南省分公司资产处置公告

中国华融资产管理股份有限公司河南省分公司享有对开封飞驰车辆制造有限公司的债权本金1500.00万元及相应利息。我分公司拟对上述资产进行处置,现将有关情况公告如下:

一、资产及数量

所在地	债务人名称	本金	利息	利息计算截至日	保证人及抵押物名称
开封	开封飞驰车辆制造有限公司	1500.00	237.21	2017.9.30	唐河永翔实业有限公司、唐河龙翔车业有限公司、唐河新源车业有限公司名下位于南阳市唐河县的三处工业土地使用权提供抵押担保;耿鸿翔及其配偶李风云提供连带责任保证。

注:上述利息计算截至日为2017年9月30日,其后利息、罚息、复利等依据相关借款合同、生效法律文书及法律规定等计算,具体数额以相关借款合同、生效法律文书及法律规定等为准。主债务人和担保人(从债务人)应支付给中国华融资产管理股份有限公司河南省分公司的收益、费用随主债权一并转让。

二、交易条件

投资者信誉好,有付款能力,能承担购买债权所带来的风险,交易资金来源合法。

三、投资人要求

国内依法注册的企业法人或符合国家规定的自然人及其他主体,且以下人员不得购买:国家公务员、金融监管机构工作人员、政法干警、资产管理公司工作人员、国有企业债务人管理层以及参与资产处置的律师、会计师、评估师等中介机构人员等关联人。

四、其他

本公告有效期自公告日起10个工作日,公告期内受理该资产处置有关异议和咨询。

五、联系方式

中国华融资产管理股份有限公司河南省分公司 地址:河南省郑州市西大街136号 邮编:450000

联系人:陈女士、曹先生 联系电话:0371-55619135、0371-55619217 传真:0371-55619208

受理排斥、阻挠咨询或异议的举报电话:赵先生0371-55619172

中国华融资产管理股份有限公司河南省分公司

二〇一九年三月二十一日