

血管堵塞時你沒有感覺，到了晚期你才知道

當血管堵塞不足 70%時，人體無任何感覺，當堵塞超過 70%進入晚期時，人體才會有不良感覺。

按照血管橫斷堵塞的程度，一般分為：

堵塞初期：堵塞 30%無癥狀

堵塞中期：堵塞達 50%無癥狀

堵塞晚期：堵塞達 70%出現癥狀

很多人以為，只有到老了的時候，才用為我們的血管操心。殊不知，血管斑塊變大，從 30 歲以後就加速了，再加上現代人活得越來越累、吃得越來越不健康、運動得越來越少，不知不覺中加速了血管的衰老和損壞。專家提倡：早點「養」血管，勝於老來「治」。

人體每 6.5 平方厘米的皮膚上就分佈著長約 6.1 米的血管。好的血管讓人看著特別舒服：動脈血管富有活力，血管口徑大，管壁光滑、柔軟，彈性好，輸送血液的能力也最強。可有些人的血管不免讓人捏一把汗，就像家中的自來水管一樣，用的時間長了，管道內壁就要結垢、生鏽，逐漸導致管道受阻而無法供水。血液中的「水垢」是指膽固醇、甘油三酯等，它們在血管壁上越積越多，形成如同黃色小米粥樣的斑塊，久而久之，使血管壁彈力下降，血液流動受阻，最終因缺血而引起心、腦血管病。

自測：你的血管幾歲了？

- ① 在情緒壓抑，過於較真；
- ② 嗜吃速食麵及餅乾、點心，偏食肉類食品；
- ③ 不願運動；
- ④ 每天吸煙支數乘以年齡超過 400；
- ⑤ 爬樓梯時胸痛；
- ⑥ 手腳發涼；
- ⑦ 有麻木感；
- ⑧ 忘性大，經常丟三落四；
- ⑨ 血壓升高；
- ⑩ 膽固醇或血糖升高；
- ⑪ 直系親屬中有人死於冠心病或中風等。

② 11 項中，如果你：

符合其中 1—4 項，說明你的血管年齡尚屬年輕；

符合 5—7 項，提示血管年齡超過生理年齡 10 歲以上；

符合 8—11 項，說明你的血管年齡將比生理年齡大 20 歲以上。

后兩種情況的出現，提示你患糖尿病、心臟病、腦中風的可能性較大，到了該調整生活方式的時候了。

血管「天敵」黑名單

餐餐大魚大肉，血管容易堵：

三四十歲的人常在外面應酬，餐館里的菜多用「高油、高鹽、高糖」和「濃油赤醬」炮製出來，導致血管里的脂肪越來越多，容易將血管堵塞。

晝夜顛倒，打亂血管生物鐘：

三十歲以上的人大多是單位的中流砥柱，不可避免地成為「熬夜族」。從養生角度來說，晚上 11 時到凌晨四五點鐘，是保證肝臟代謝血流的時間。熬夜時，不止你自己，心腦血管的生物鐘也會被打亂，導致體內過多分泌腎上腺素和去甲腎上腺素，讓血管收縮、血液流動緩慢、黏稠度增加。長期「黑白顛倒」的人，患心臟病的風險會比正常人增加一倍。

一天兩包煙，血管易「中毒」：

「吸煙是導致血管發生故障的元兇之一，哪怕你身體再好，一天兩包煙，也肯定會給血管留毒，讓它一天天脆弱下去。」上海交通大學醫學院附屬仁濟醫院血管外科主任張紀蔚說，美國科學家 50 多年的研究表明，每天吸煙 20 支以上，冠心病風險會增加 2—3 倍。還有研究發現，熬夜時吸煙，會使血液的黏稠度比正常時升高 8 倍以上。

運動少，血管垃圾多：

下肢血管也很重要，但常被大家忽視。如果腦血管有問題，出現心臟病的幾率是正常人的 2—3 倍，可如果下肢血管有問題，這幾率就會變成 4 倍。

正常人皮膚上每平方毫米約有 600 根毛細血管，平時只開放 100—200 根，多運動能讓更多的毛細血管開放，促進血液微循環；而長期不運動，血管內的垃圾會逐漸累積，形成粥樣硬化斑塊這個「不定時炸彈」，還會影響到毛細血管供血，並且隨時可能被引爆。

高血壓、糖尿病拖累心腦血管：

沒有癥狀或不加控制的高血壓，是引發諸多血管病的導火索。

高血壓患者發生腦梗死的幾率是正常人的 4—7 倍。而高血糖不僅累及微血管，還會導致大血管病變，血糖高的人，腦卒中的發生率比正常人高 2—3 倍。

壞心情傷血管。專家最近證實，精神壓力可引起血管內膜收縮，加速血管老化。

日常護血管的小竅門

吃點血管「清道夫」：

山楂、燕麥、黑木耳、金橘、茄子、紅薯、大蒜、洋蔥這八大食

物最能疏通血管，並保持血管壁的彈性。醋也能軟化血管、降低血脂。每天晚上少吃乾飯，用小米

加黃米熬點稀飯，再加幾顆枸杞子和大棗，最護血管。

四多食品少不了：

①含魚油多的食品：魚肉富含甲硫氨酸、賴氨酸、脯氨酸及牛黃氨酸，有改善血管彈性、順應性及促進鈉鹽排泄的作用，富含不飽和脂肪酸的魚油還有保護血管內皮細胞、減少脂質沉積及改善纖溶的功能。

②富含精氨酸的食物：可補腎填精，有助調節血管張力、抑制血小板聚集，減少血管損傷，例如海參、泥鰍、鱧魚及芝麻、山藥、銀杏、豆腐皮、葵花子等；多吃富含葉酸的食物，膳食中缺乏葉酸及維生素 B6、B12，會使血中半胱氨酸水平升高，易損傷血管內皮細胞，促進粥樣硬化斑塊形成。

③補充葉酸對降低冠心病和中風發病率有重要作用：專家建議中老年人尤其是心血管病人，應多攝食富含葉酸的食物，如紅莧菜、菠菜、龍鬚菜、蘆筍、豆類、酵母及蘋果、柑橘等。

④多攝入天然抗凝與降脂食物：攝食此類食物有助減少心肌梗死與缺血性中風。抑制血小板聚集、防止血栓形成的黑木耳及含吡嗪類物質如大蒜、洋蔥、青蔥、茼蒿、香菇、龍鬚菜及草莓、菠蘿也有一

定的抗凝作用。番茄、葡萄、橘子中含少量類似阿司匹林的水楊酸抗凝物質。降脂食物有螺旋藻、香芹、胡蘿蔔、山楂、紫菜、海帶、核桃及橄欖油、芝麻油等。

飯前運動，幫血管駐齡：

國外，研究顯示，每天運動半小時，如走路、騎自行車、游泳、射門球、打乒乓球、慢跑、游泳、爬樓或登山，都能起到減肥消脂的作用，提高血管「年輕化」程度，防止變老。如果飯前適度運動，保護血管的效果更好。

每周兩塊黑巧克力：

黑巧克力含有天然抗氧化劑黃酮素，能防止血管變硬，同時增加心肌活力、放鬆肌肉，防止膽固醇在血管內積累，對防治心血管疾病有一定功效。

喝綠茶品紅酒：

建議，在家或外應酬時不妨喝點綠茶，因為其中的兒茶酚能減少血液中壞膽固醇的含量，增加好膽固醇的含量，增加血管柔韌性、彈性，預防血管硬化。或者每晚用玻璃杯喝上大半杯（約 100—150 毫升）紅酒，它具有抗氧化作用，一周喝上四五次，能很好地軟化血管。

血管體操每天做：

馬寅初活到百歲，就與他每天做「血管體操」有關。

方法是：

每晚睡前用冷熱水交替淋浴，熱水溫度為 40°C—44°C，冷水溫度為 12°C—16°C。做「操」時先冷后熱，交替 5—10 次，每次持續 2—3 分鐘，最後以熱水浴結束。這種血管體操可以促進血液循環，及時「沖走」血管內的垃圾。另外，大步快走也是一節不錯的心腦血管操，可以增強肌耐力並增強血管彈性。

出處：http://www.how01.com/article_646.html