



守护“生命通道” 保护血管健康这样做!

我国人群中主要血管性疾病包括高血压、冠心病、脑卒中、外周血管疾病等。血管连接着身体的各个器官,是名副其实的“生命通道”。《中国心血管健康与疾病报告2022》显示,由于不健康的生活方式,叠加人口老龄化,我国心血管病发病率和死亡率仍在升高。该报告估算,我国每5例死亡中就有2例死于心血管病。每年的5月18日是全国血管健康日。血管疾病都有哪些不易察觉的症状,应该如何保护血管健康?本期《健康问诊》把专家给出的建议整理给读者,希望对您有帮助。蔡富根/整理

保护! 血管健康需要注意什么?

1. 小心颈动脉狭窄

现代生活节奏快、压力大,不少人时常感到脑袋昏昏沉沉。睡眠不足、压力大,或颈椎病、内耳疾病、低血糖等健康问题都可能导致头晕。

中国医学科学院阜外医院血管外科中心主任医师罗明尧提示,除了上述原因,要小心不适感由颈动脉狭窄引起。颈动脉是给大脑供血的主要血管,40岁以后颈动脉斑块检出率随年龄增长迅速上升。颈动脉狭窄会限制血液流向大脑,进而引发头晕、昏沉等症状。如果出现突然的严重头晕、单侧肢体无力或麻木、语言困难、肢体协调障碍等症状,尤其需要警惕颈动脉狭窄的可能,尽快就医排查。

2. 防范甜蜜的“血管杀手”

当前,过量摄入糖对血管的损害已经在医学界形成共识。北京世纪坛医院血管外科副主任医师张欢介绍,长期的高血糖会损伤血管和神经,高血糖会导致血管壁弹性减弱,血液流动受阻,形成血管堵塞。特别是在下肢,由于重力作用和距离心脏较远,血液循环本就不如上半身畅通,易出现糖尿病足等并发症。

北京医院心血管内科主任医师汪芳建议,如果以前钟爱含糖饮料或糕

点,现在就改掉这个习惯,可以吃点新鲜蔬菜、低糖水果,如柚子、蓝莓、西红柿等,慢慢减轻对糖的依赖。

北京安贞医院血管外科中心主任医师唐小斌说,健康的生活方式对于维护血管健康和预防动脉硬化至关重要。多吃富含膳食纤维和蛋白质的食物,如新鲜的水果和蔬菜,优质的鱼虾、牛肉、猪肉等,减少油炸、高糖、高盐食物的摄入,有助于降低血脂、血糖和血压,减轻对血管的压力。

3. 有不适症状的患者尽快就医

在定期体检中,要注意监测血压、血脂、血糖,以及尿酸、同型半胱氨酸等指标,及时发现并干预血管疾病的危险因素。注意戒烟限酒,控制好“三高”等慢性疾病,保持良好的心态,均有助于降低心血管疾病的风险。

北京安贞医院血管外科中心主任医师杨耀国建议,平时可以使用血压计测量双上肢的血压,看数值是否对称,如果双上肢血压差别超过20毫米汞柱以上,则可能存在血压较低一侧的锁骨下血管闭塞;如果近期血压波动较大,还要注意是否有肾动脉狭窄等情况。不过,这些方法只能作为初步的自我观察,不能替代专业的医学检查,建议有不适症状的患者尽快就医。

注意! 这6种坏习惯最伤血管

为什么有些人的血管一直清清爽爽,有些人却有多处堵塞呢?武汉大学人民医院(湖北省人民医院)血管外科主任邓宏平表示,以下6种坏习惯最伤血管,一定要警惕。

1. 暴饮暴食

现在很多人不加节制地追求美味,对高油、高盐、高糖等重口味饮食照单全收吃得太多,杂且不规律。过多的脂肪摄入:不仅容易让人变胖,血管里的脂肪沉积也会越来越多。

医生建议:生活中应注意饮食平衡,多吃果蔬少吃油腻、刺激、辛辣的食物。可以常吃一些天然的“化栓食物”,如黑木耳、生姜、大蒜、洋葱、绿茶等;还可以多吃冬瓜、小白菜、海带、番茄等富含维生素的食物,有助清理血管中的垃圾,降低血液黏稠度,避免血管腔狭窄,预防血栓形成。

2. 长期熬夜

熬夜会使机体过多地分泌肾上腺素和去甲肾上腺素,造成血管收缩、血液流动缓慢,血液变得黏稠,血液里的垃圾、毒素和氧自由基等明显增加。同时,长期熬夜可能带来心梗风险。

医生建议:规律作息,每日23时前睡觉,7个小时是较理想的睡眠时间。若睡眠时间未达到或睡眠质量差,可从生活习惯上进行调整,如改善不良睡前习惯、保持规律的起床时间等。

3. 精神压力大

长期精神压力大或易激动、生气,也是血管硬化的危险因素。精神压力大可引起血管收缩,加速血管老化,使血管变硬。

医生建议:放松心情能舒缓压力,稳定血压保护血管内皮,让血液循环更顺畅。日常生活中,要做好自我调节,工作生活有张有弛,适当控制情绪,遇事不要太冲动。

4. 久坐不运动

缺乏运动是血管堵塞的一大诱因。久坐不运动,不利于血管内血液流通,会加重血管内粥样硬化斑块沉积,导致血管狭窄甚至堵塞。

医生建议:运动能增强心功能,达到促进全身血液循环的目的。适度运动,坚持一周3至5次,每次20分钟左右的中等强度以上运动,如挥拍类运动、快走、慢跑、游泳等有氧运动。

5. 抽烟喝酒

吸烟是早发动脉硬化重要的危险因素之一。烟草中的有害物质尼古丁等可以诱发血管内皮反复收缩,导致内皮受损,加速动脉硬化进程,引发早期冠心病等动脉硬化疾病。酒精会损伤心肌和血管,影响血压、干扰血糖和血脂代谢,血压的波动和血小板的激活容易引起缺血和中风。长期饮酒可能导致高血压、冠心病、急性心肌梗死等疾病。

医生建议:戒烟是最经济的血管保养措施,同时也要避免二手烟。成功戒烟不是一件容易的事,一方面要充分认识到吸烟的危害性,另一方面是要了解一下帮助戒烟的药物和专业的戒烟门诊。饮酒可引起心脑血管疾病,建议适量饮酒或完全不饮酒。

6. 喝水过少

机体缺水时,血液黏稠度会升高,血流阻力加大、流速变慢,形成血栓的风险增加,会间接诱发心脑血管疾病。

医生建议:早上(6~9时)是心脑血管疾病突发的高峰期。心脑血管疾病患者及高危人群晨起后要及时补水,可饮用100毫升左右温白开水。同时,晚上睡前1小时也应补水,老年人还可以在床边常备一杯水,起夜或半夜口渴时可以喝一小口。白天若是因为温度高、运动等原因出汗,同样需要及时补水。来源:新华社、央广网

血液透析动静脉内瘘建立与启用健康科普

血管通路是血液透析患者赖以生存的“生命线”,建立及维护功能良好的血管通路是提高透析的充分性,提高患者生活质量,延长患者生存期的重要因素。自体动静脉内瘘是迄今为止最理想的血管通路,自体动静脉内瘘(AVF)是通过外科手术,吻合患者的外周动脉和浅表静脉,使得动脉血液流至浅表静脉,达到血液透析所需的血流量要求,并便于血管穿刺,从而建立血液透析体外循环。

一、内瘘术前护理。1.术前向患者说明手术的目的、重要性及必要性,让患者消除恐惧和紧张心理,鼓励患者积极配合手术。2.注意保护患者非惯用侧上肢的血管(进入肾功能衰竭代偿期即要注意预留血管),禁止护理操作如测血压、动、静脉穿刺等损伤血管的操作。3.如果患者血管较细,术前两周要进行术肢功能锻炼,抓握弹力健身球,根据自身条件抓举轻型哑铃或大小适宜的手球。4.提前两周监测血压每日两次,避免手术前低血压。5.术前避免劳累,饮食恰当,纠正贫血,预防感染。

二、内瘘术后护理。1.术后做好心理护理,让患者消除恐惧和紧张心理,观察及监测生命体征。2.检查术区敷料松紧度,皮肤颜色、渗血、渗液,内瘘有无震颤。3.术侧肢体禁止测血压、输液、抽血等操作,多抬高肢体,不提重物。4.指导患者做“内瘘操”:(1)内瘘手术当天抬高手臂(肢体高于心脏水平);(2)内瘘手术第二天,活动下你的手

指,做“弹钢琴”的运动,每天五组,每组循环5次;(3)术后三天腕关节运动每天五组,每组循环5次;(4)术后两周(拆线后)捏橡胶圈做握拳运动,每天三组,每组10~15分钟,根据自身最大握力,紧握保持5秒。5.教会患者做好内瘘保养和监测:(1)每天自我检测瘘管吻合处有无震颤的血管杂音,方法:用非瘘侧食指和中指并拢触摸内瘘血管,每日睡前、晨起前、眩晕后触摸内瘘血管;(2)每天定时监测血压,血压不宜过低;(3)保持瘘侧衣袖宽松,手臂勿负重;(4)如发现瘘管疼痛、出血、震颤音消失及局部红肿伴发热应立即就诊。

三、动静脉内瘘初期的使用情况直接影响内瘘的使用寿命。血液透析患者新建内瘘启用期血管具有壁薄、弹性差、脆性大、管腔较细等特点,在内瘘使用初期穿刺失败,容易导致血肿、淤血、血管损伤,直接影响内瘘的功能和使用寿命。做好新建内瘘前五次启用管理,可以提升一次性穿刺成功率、降低拔针后血肿发生率和穿刺点的渗血率。在日常的工作中,对于新建动静脉内瘘的成熟有着严格的指征,需要内瘘满足相应的条件才能够予以启用。而这个过程则需要责任护士指导患者做好内瘘术后的功能锻炼和日常维护,以促进内瘘成熟,同时要与通路医生保持密切联系,和患者建立良好的通路随访管理,血管通路医生在透析患者建立动静脉内瘘术后6~8周时和通路护理组长进

行评估,包括内瘘的血流量、距皮深度、血管直径、有无狭窄等物理检查,在具备启用条件的情况下需注意以下几点:1.血液透析中心对新建动静脉内瘘的启用,由高年资护士和值班医师进行内瘘功能的评估并制订穿刺计划;2.启用内瘘前五次由高年资护士进行上机及下机拔针;3.血透前患者需清洁瘘侧皮肤;4.在穿刺时,穿刺针的选择,前五次穿刺均选用17G内瘘针,推荐湿针穿刺法,动静脉内瘘穿刺方式,首选绳梯式穿刺法,其次纽扣式穿刺法,避免定点穿刺;5.血流量设定在180~200ml/min;6.治疗结束,采用“指压法”压迫止血15~20分钟,禁止使用弹力绷带增加血管破裂风险,确保局部无水肿和渗血情况方可离开透析中心,并对患者及家属进行前五次内瘘使用注意事项的宣教指导;7.患者及其家属离开透析中心后,需要在前几次内瘘使用后给予电话或微信随访,保证患者的内瘘无异常,教会患者在透析后的内瘘功能评估办法和居家护理要点。8.如果患者带有中心静脉导管作为过渡的,则需要制定单针穿刺作为引血端,再用中心静脉导管进行静脉端回血,新建内瘘启用五次顺利之后,再进行静脉端穿刺。动脉端和静脉端都保证穿刺成功,通过通路医生的评估后可进行中心静脉导管的拔除,非必要情况下可以适当留置多点时间。之后进入血液透析常规的治疗护理。

安徽省庐江县人民医院血透室 莫家荣