握拳30秒 能测出血管好不好

□本报记者 刘伟芳 设计 李钊铭 通讯员 戴军

有些人年纪轻轻就血管堵塞,甚至丧命

2019年中国心血管健康与疾病报告显示,中国心血管病患者数达3.3亿!

还在以长相论年轻?其实,拥有年轻健康的血管,才是生命长久之道!打开小视频网站,“握拳30秒自测血管健康”的小视频时不时就会弹出来,还有人说脸色红润就是血管好?这些自检方法靠谱吗?本报特别邀请福建中医药大学附属第三人民医院心血管内科黄琼副主任医师为你解答。

黄琼副主任医师特别提醒,上述自测方法,在一定程度上能帮助我们自测血管状况。但这些方法主要是起提示作用,而且准确率并不太高。真正想判断疾病,还需要去医院做进一步检查。

目前常用的检查主要有:

1. 彩色多普勒超声检查 用于评估动静脉血管的血流情况、血液流速、血管的直径、血管的功能以及血管内有无血栓等情况,可以作为很多血管性疾病,如静脉血栓形成、动脉硬化闭塞、动脉瘤等的初筛检查。

2. CT血管检查 一般称为CT血造影管。更加清楚地评估血管情况,特别是对于动脉狭窄闭塞性疾病或动脉栓塞性疾病,如下肢动脉硬化闭塞症、颈动脉狭窄等有更加直观和准确的描述,其他磁共振血管成像对于某些颅内血管检查有它的优势。

3. 数字减影血管造影(DSA) 是所有血管性疾病的金标准,可用于确诊大部分的血管疾病,并且可以在做检查的同时进行血管腔内治疗。

网传方法

握拳30秒就能得知血管健康?

用力攥拳 30 秒,手掌的皮肤因为血管被挤压变白。松开拳头后,如果需要 20 秒以上,肤色才能恢复,说明动脉出现硬化。

事实

意义不大

解答:皮肤供血主要来自于毛细血管,单单以恢复正常颜色时间来判断动脉血管的硬化与否,并不十分准确。

如果给手掌供血的大动脉真的出现严重狭窄,即使不攥拳,手掌也不会维持正常的颜色,且还会出现手发冷、疼痛、发麻等情况,需尽早就医。

网传方法

面色红润就是血管好?

脸色能看出一个人是否健康。比如满面红光说明一个人的气色非常好,身体健康,血管流通顺畅。

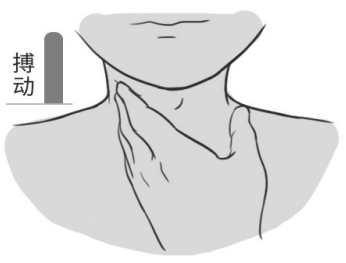
事实

也可能是高血压

解答:正常人末梢的血液循环较好,面色就会红润。但有时脸色红润可能预示一些疾病的发生,如高血压,患者体内的血管压力会增加,出现脸部变红。但并不是所有的高血压患者都会脸红。另外,红光满面还有可能由于红血病、肺结核、风湿性心脏病、皮质醇增多症、更年期综合征、乙醇中毒、类癌等引起。如果近期突然脸色红润,应及时查找病因治疗。

网传方法

摸脖子查颈动脉宽窄?



男性脖子正中的喉结(女性为相应位置的软骨突起)两侧是颈动脉,把手指轻轻搭在一侧,感受颈动脉的搏动,然后再换到另一侧,判断两侧搏动是否强弱一致。

事实

有一定的参考价值

解答:如果一侧搏动减弱甚至消失,可能是颈动脉狭窄的表现。需要注意的是,一定不要用力按压或者同时触摸两侧的颈动脉,以免心脏停搏。

网传方法

摸足背查腿部血管通不通?

把手指轻轻搭在脚背部最高点正中间的位置,感受脉搏。如果足背动脉搏动发生了变化,可能预示着下肢动脉出现问题。

事实

有一定的参考价值

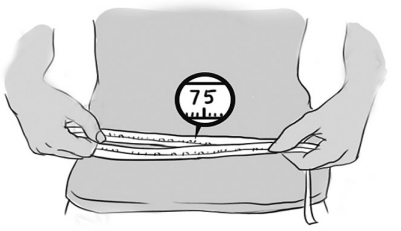
解答:如果一侧足背动脉搏动减弱且左右不对称,很大可能是下肢动脉硬化。如果双脚的足背动脉都越来越弱,还要警惕髂总动脉等位置的血管出现动脉粥样硬化、狭窄等。

出现上面两种情况,应该及时到血管科就诊。

糖尿病人出现血管问题的风险更高,更应关注足背动脉搏动及双足的颜色和皮肤温度。

网传方法

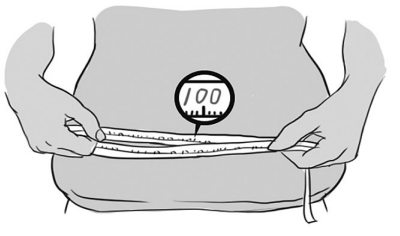
“摸”肚子预测血管病风险?



用皮尺在脐上0.5~1厘米处水平绕一周,肥胖者选腰部最粗处水平绕一周。中国男性>85 厘米、女性>80 厘米,腰围就超标了,最好现在就开始减腰围。

事实

正 确



解答:胖不胖,不光看体重,还要看腰围。近日,美国心脏协会发表肥胖与心血管病科学声明,以腰围为标志的腹型肥胖是心血管病的风险标志。内脏脂肪过多是心血管病独立指标,会增加血管负担,带来高血压、中风等心脑血管疾病的风险。

研究表示,减少腹部肥胖最有益的体育活动是有氧运动。3个月的步行,也可明显减少内脏脂肪。