

喝红酒、喝醋……这些“软化血管”的歪招真的有用吗？



□本报记者 刘伟芳 设计 钊铭

众所周知，心梗、脑梗等心血管疾病，是常见可怕的健康杀手，很多人害怕吃药、害怕支架，于是各种“软化血管”“让血管变年轻”的妙招、偏方、食物，甚至保健品四处传播开来，不少人深信不疑。但这些招真的有用吗？福建卫生报特邀本报健康大使、福建医科大学附属第一医院高血压中心蔡文钦副主任医师来说说。

洋葱、香菇、木耳…？



很多人坚信通过食用洋葱、木耳、茄子、生姜、大蒜、西红柿、香菇、山楂等可以达到软化血管的目的。

多吃这些食物非常符合健康饮食的原则，不过是否有软化血管的功效，目前还没有任何科学依据可以证明。



只想通过饮食来软化血管，而拒绝配合医生的指导和治疗，可能会加重病情！

医生提醒



血管老化是不可逆的，就像人的生命一定要走向老年，“软化血管”几乎是不可能的。

我们能做的仅仅是尽量延缓血管的老化硬化：

保持健康的饮食习惯，完善饮食结构。多吃五谷杂粮、蔬菜水果，少吃肉类食物，尤其是红肉。少吃腌制类和化学加工后的食物、烧烤和油炸食品。



增加运动、控制身材。



摒弃不良生活习惯；戒烟戒酒。



别熬夜，保证睡眠。



保持心情愉悦。

酒精与心血管疾病及癌症等密切相关，无论摄入多少酒精，对人体都是有害的。想要靠饮酒保护心血管，可以说是“有害而无害”。目前指南推荐饮酒的高血压患者应戒酒。

喝醋？

“喝醋能够软化血管降血压？”这样的美丽误会导致了近年来各种果醋、醋泡花生等吃法风靡。



但血管硬化指的是血管内的粥样斑块形成，血管弹性降低，吃进去的醋也不会直接进入你的血管。因此，吃醋能软化血管的说法并不科学，也不准确。



醋不仅不能软化血管，食用过量，还可能灼伤胃黏膜！



刷牙容易牙龈出血？警惕身体这个地方出了问题！

□本报记者 刘伟芳 设计 钊铭

肝脏，是一个非常能“忍”的器官，肝病早期症状不明显，且肝脏有强大代偿能力，即使损伤严重也能通过自身代偿维持身体运转，从而导致很多人忽视肝病存在。而一旦出现症状，病情往往已经较为严重了。本期【九点医刻】来学习下肝脏出现问题会有哪些“求救”信号？



■指导医生：健康大使、福建医科大学附属第一医院肝病中心朱月永 主任医师
福建医科大学附属第一医院肝病中心 赖瑞敏 主治医师

我听说刷牙容易牙龈出血的人，有可能是肝脏出问题了呢？



对，这是有可能的。因为肝脏参与血液中多种凝血因子的合成，一旦肝功能受损，身体凝血功能也会发生障碍。

那肝脏还有哪些“求救”信号呢？



1、食欲差、厌油腻

肝脏有损伤，早期可出现疲乏无力、肝区不适，消化道症状，如恶心、腹胀、食欲差、厌油腻，很多患者以为是胃病而忽视。



这是因为肝脏的代谢和合成功能受到影响，势必会影响消化能力，特别是脂肪类食物的代谢。

2、肝掌、蜘蛛痣

肝功受损时，人体代谢废物会在血液中堆积，在面部、前胸和颈部出现毛细血管扩张，医学上称为“蜘蛛痣”。



某些肝病患者，手掌上鱼际容易发红，称为“肝掌”。

3、肝病面容

严重的慢性肝炎及肝硬化患者面部会出现一些特征性的改变，也是肝病患者常见的临床表现之一：

其特点为



有的患者颜面部或鼻尖部出现细小的毛细血管扩张，好像纤细的网络；

有的患者眼圈周围灰暗尤其明显，有点像“熊猫眼”；



而肝脏对胆红素的代谢发生障碍时，就会出现黄疸。医学上将肝病患者面部出现的这些特征性的改变称为“肝病面容”。

身边很多人因为经常应酬喝酒就习惯吃护肝丸，有用吗？



一边损害肝脏（如大量饮酒），一边吃着护肝丸是不可取的。

养护肝脏，生活应该规律，避免暴饮暴食及油腻食物，忌饮酒、熬夜；



控制好情绪，适当运动，保持良好睡眠；

合理用药，俗话说“是药三分毒”，肝脏是药物重要代谢器官，应注意日常西药、保健品、中草药对肝脏损害。



疾病早发现早治疗是预后关键，晚期肝病患者治疗效果差，严重影响生活质量。所以，肝病患者建议规律随访，发现问题及时治疗。