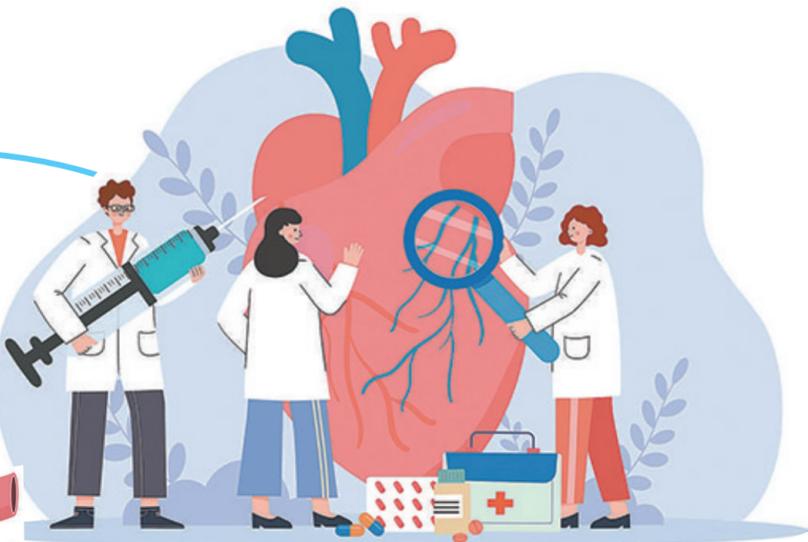


健康关注

心血管早衰为何“盯上”年轻人

●赵丽凤

28岁的小伙子在一次熬夜加班后,突发剧烈胸痛、呼吸困难,送医后被诊断为急性心肌梗死,虽然成功获救,但医生发现他的冠状动脉粥样硬化程度堪比50岁的中年人。在中国急性心肌梗死注册研究中,45岁以下(包含45岁)的青年心肌梗死患者约占8.5%,心血管早衰已成为年轻人的一大健康隐患。本应强健的血管却提前“老化”,这背后是生理机制的失衡与不良生活习惯的双重冲击。

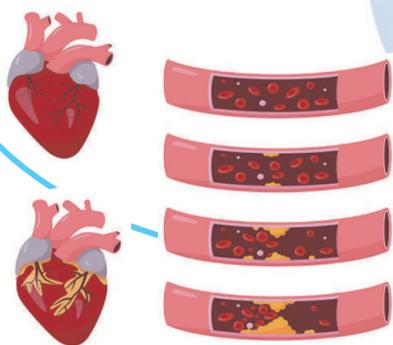


心血管问题为何年轻化

健康血管内壁光滑有弹性,如同通畅的高速公路,而心血管早衰的本质是动脉粥样硬化提前发生。动脉粥样硬化即血管壁出现了由胆固醇、脂质等物质构成的斑块,逐渐使血管狭窄,若斑块破裂会形成血栓,甚至引发心梗。

正常情况下,这种血管的退化性变化多见于40岁后,那为什么现在中招的年轻人越来越多呢?发病的主要原因是血管内皮损伤。

血管内皮是血管的“保护衣”,长期受自由基攻击会破损。自由基是带有未配对电子的原子或分子,主要由体内代谢反应(如线粒体能量生成)和外部环境(如紫外线、空气污染、吸烟、药物)产生。它们既参与正常生理活动(如免疫防御),也会攻击细胞结构(如蛋白质、脂质、DNA),导致氧化损伤。而熬夜、压力大、饮食不当等习惯会加速自由基的产生,让脂质物质有机可乘,加速斑块形成。



四大因素加速心梗危机

血管内皮损伤是心血管早衰的种子,而不良生活习惯成了年轻人遭遇心梗的“加速器”。

饮食失衡 高油、高糖、高盐的饮食习惯会形成脆弱的血管,尤其是甜豆浆+油条、外卖炸鸡+奶茶、烧烤+啤酒这样的“三高”饮食。

其中,高油饮食是血脂升高的元凶。动物内脏、肥肉、油炸食品等富含饱和脂肪和反式脂肪,二者均是动脉粥样硬化斑块的主要原料,摄入超标易沉积在受损伤血管的内壁上。高糖饮食如奶茶、可乐中的添加糖会在体内转化为脂肪,导致甘油三酯升高,引发胰岛素抵抗,损伤血管内皮。研究发现,每天喝一杯250ml含糖饮料,冠心病风险增加17%;长期过量摄入会让血管弹性下降,提前老化。高盐饮食会直接升高血压,使血液反复冲击血管内皮。我国年轻人日均食盐摄入量普遍超过推荐值(5克/天),很多外卖、加工食品的含盐量也很高,长期食用会让血管处于高负荷状态,加速血管硬化。

作息紊乱 熬夜透支身体,同时也在透支血管。夜间11点到凌晨3点,是身体新陈代谢、修复受损细胞的关键时期,此时身体分泌的褪黑素等激素能调节血压、心率,让心血管系统进入休息模式。但长期熬夜会打破这一节律,让身体持续处于应激状态,为维持清醒,身体就会分泌肾上腺素、皮质醇等激素,导致血压升高、心率加快,血管持续收缩是无法放松和修复的。

与此同时,熬夜会影响肝脏代谢,导致血

脂、血糖紊乱,加重血管负担。医学研究证实,每晚睡眠不足的人患高血压的风险比睡眠充足(7—8小时)者要高7%—33%、患冠心病的风险要高13%—48%。长期熬夜还会增加血液黏稠度和血小板聚集能力,易形成血栓,这也是年轻人连续熬夜后突发心梗的重要原因。

缺乏运动+肥胖 久坐不动是不少年轻人的生活常态,每天运动量不足1小时的年轻人占比超70%,这样会使血管失去弹性和活力。长期缺乏运动还会导致肌肉量减少、脂肪堆积,引发肥胖。而肥胖是心血管疾病的重要危险因素,特别是腹部肥胖者的内脏脂肪会分泌有害物质,引发慢性炎症,损伤血管内皮。同时,肥胖会导致胰岛素抵抗、高血压、高血脂等代谢综合征,让血管面临多重打击。研究发现,BMI超过28的年轻肥胖者,动脉粥样硬化及心血管病风险会大幅升高。

精神压力 长期焦虑、紧张、抑郁等不良情绪会让血管硬化。人处于高压状态时,交感神经系统被激活,使心率加快、血压升高、血管收缩、血液黏稠度增加,这些反应在短期内能应对压力,但长期存在会让心血管系统超负荷运转。同时,受压力影响,皮质醇水平居高不下,促进脂肪堆积、血糖升高,又进一步加重了血管损伤,更别提用不健康方式来缓解压力的行为,如吃高热量食物、喝奶茶或酒、熬夜刷手机、吸烟等。临床数据显示,长期处于高压状态的年轻人,心梗风险比心态平和者高出2.3倍。

年轻人血管“保鲜”指南

早期血管损伤和轻度斑块可通过积极干预改善。年轻人守护血管健康,关键在于“管住嘴、迈开腿、睡好觉、放平心态”。

饮食减负 核心饮食原则是“低油、低糖、低盐、高纤维”。具体来说,要减少红肉、动物内脏、油炸食品、甜品的摄入,增加蔬菜(500克/天以上)、水果(200—350克/天)、全谷物、优质蛋白的比例;每日烹调油不超过25克;减少食盐摄入,少吃外卖和加工食品,口味重的人建议用醋、香料替代部分盐;三餐规律,建议七八分饱,避免暴饮暴食;每天饮水不少于1500毫升,少喝含糖饮料和酒;立即戒烟,也要远离二手烟、三手烟。

运动强血管 让血管保持弹性需每周进行至少150分钟中等强度有氧运动,如快走、慢跑、游泳、骑行等,每次30分钟以上。有能力者每周可增加2次力量训练,如举哑铃、做俯卧撑,以增强肌肉量。运动无需高强度,以“心跳加快、微微出汗、能正常说话”为标准,同时要避免久坐,每小时起身活动5—10分钟。

作息保休养 为了给血管足够的休息时间,尽量在晚上11点前入睡,保证7—8小时睡眠。睡前1小时不看电子产品,不喝浓茶、咖啡,可通过泡脚、听舒缓音乐等放松身心。如有特殊情况需熬夜,白天补觉不宜超过2小时,否则会影响第二天晚上的正常睡眠。

心态松一松 减少血管的情绪压力要学会调节情绪,通过培养兴趣爱好、与人倾诉、外出散步等释放压力,每天也可花10—15分钟时间进行冥想或深呼吸。

总之,心血管早衰不是突然发生的,而是长期不良生活方式造成的累积效应,年轻人患心梗的背后必然存在着血管多年默默损伤的事实。从健康的角度而言,年轻不是资本,血管损伤也是不可逆的,一旦血管斑块形成并导致血管狭窄,就很难恢复如初。调整饮食、坚持运动、规律作息、放松心情,是给心血管减负和延缓血管衰老的有效途径。

(据《北京日报》)

这些早衰信号别忽视

心血管早衰并非毫无征兆,只是很多年轻人把这些预警信号当作“小毛病”。如果身体出现以下表现,需要及时关注。

不明原因的胸闷或胸痛 这种情况常在劳累、熬夜、情绪激动后出现,疼痛位置为胸口中央或左侧,感觉像是胸口压了一块大石头。有时,患者也会出现肩背痛、牙痛、腹痛等,原因是心梗的疼痛可能放射至一些不典型区域。

心慌心悸 没有剧烈运动却频繁感到心跳过快、过慢或不规律,尤其是在夜间或安静时,这种状况可能是由心律失常引起的,如室上性心动过速、早搏、房颤等。心律失常如不及时治疗,可导致心脏功能受损,甚至引发猝死。

过度疲劳与呼吸困难 进行以往能胜任的活动时,突然感到异常疲惫或气促。

头晕或晕厥 突然头晕、眼前发黑,甚至短暂晕厥,需警惕心脏供血不足。睡眠时呼吸暂停,打鼾严重阻塞性

睡眠呼吸暂停综合征是心血管疾病的独立危险因素。

血压血脂血糖异常 这三者都是影响心血管健康的重要因素。血压就像血液在血管里流动时的“压力值”,一旦长期超标(即高血压),就会持续冲击冠状动脉内壁,破坏血管内皮的完整性,加速脂质沉积和动脉粥样硬化,而动脉粥样硬化正是冠心病发生的核心病理基础。对于血脂,大家要重点关注“坏胆固醇”低密度脂蛋白(LDL-C)的水平;对于血糖,要关注糖尿病前期的糖耐量异常和空腹血糖、糖化血红蛋白水平。此外,定期检查颈动脉超声可直接观察颈动脉内膜厚度和有无斑块,这是评估全身动脉健康的“窗口”。

需要注意的是,当心血管出现明显不适时,往往血管损伤已经比较严重了。因此,定期体检非常重要,建议30岁以上年轻人每年进行一次血脂、血压、血糖检测,有心脏病家族史的人最好提前到25岁开始定期筛查。

健康提示

碎片化锻炼也可守护心脏健康

●严斌

在快节奏的现代职场中,久坐、加班、压力大成为许多上班族的日常。长期缺乏运动不仅可能会导致体重增加、精力下降,更会悄然埋下心血管疾病的隐患,其中心肌梗死(简称心梗)尤为危险。然而,很多人并非不想动,而是苦于没时间、没场地、没动力。其实,预防心梗并不一定要整段时间去健身房挥汗如雨,利用工作间隙进行科学合理的碎片化锻炼,同样能有效守护心脏健康。

什么是碎片化锻炼

碎片化锻炼就是将一天中的零散时间整合起来,进行短时、高频、低强度的身体活动。每次只需3—10分钟,积少成多,就能达到促进血液循环、改善代谢、降低心血管风险的效果。这种锻炼方式特别适合久坐办公室的人群、经常出差者或家务繁忙的上班族,无需专业器械,也不占用整段休息时间。与传统健身不同,它强调的是“随时随地、见缝插针”,把运动融入生活节奏之中,让健康变得触手可及。哪怕是在刷牙、喝咖啡、排队打卡的片刻,只要稍加留意,都能转化为有益身体健康的小动作。

为什么碎片化锻炼能防心梗

心梗的发生与动脉粥样硬化密切相关,而缺乏运动正是加速这一过程的重要因素。规律的身体活动

可以增强心肺功能,帮助控制血压、血糖和血脂,减少体内炎症反应,从而延缓血管老化。碎片化锻炼虽单次强度不高,但若能坚持每天多次进行,其累积效应不容小觑。更重要的是,这类活动能缓解精神紧张,降低应激激素水平,间接保护心脏。当身体处于持续轻微活动状态时,血管内皮功能得到改善,血液流动性增强,血栓形成的风险也随之降低。此外,适度活动还能提升高密度脂蛋白(好胆固醇)水平,进一步清理血管垃圾。

办公室里的隐形运动

即便坐在工位上,也可以悄悄动起来。例如,每坐45分钟就起身去接水、上厕所或绕办公室走一圈;打电话时站起来踱步;用小型弹力带做做肩颈拉伸;坐着时也可以做踝泵运动——脚尖上下勾动,促进下肢血液回流。这些动作看似微不足道,却能有效打破久坐带来的血流淤滞,减

轻心脏负担。

午休时间更是宝贵的锻炼窗口。不必追求剧烈运动,散步10分钟、爬几层楼梯、做一套简单的办公室瑜伽,都能让身体从静止状态中苏醒过来。阳光下的轻度活动还能调节生物钟,改善睡眠质量,进一步降低心血管风险。

上班路上也能动出健康来

上班途中也是实施碎片化锻炼的好时机。如果条件允许,可以提前一两站下车步行、骑共享单车代替打车、地铁站内尽量走楼梯而非扶梯。哪怕只是站立乘车,也比全程坐着更有益。这些微小改变日积月累,不仅能提升日常活动量,还能增强腿部肌肉力量,改善整体体能。

家庭场景中的灵活安排

下班回家,做饭时可以边切菜边踮脚、看电视时做几组靠墙静蹲或抬腿练习,陪孩子玩耍本身就是一种全身性活动。周末打扫卫生、整理衣物、园艺种植等家务劳动,只要保持一定节奏和持续时间,同样具有锻炼价值。关键在于动起来,而不是追求形式。

碎片化锻炼的三大原则

要让碎片化锻炼真正发挥作用,

需遵循三个基本原则:一是频率优先,宁可每次时间短,也要保证每天多次;二是循序渐进,从轻松动作开始,逐步增加强度和时长;三是持之以恒,将其融入日常生活习惯,而非偶尔为之。此外,锻炼前后应注意适当热身与放松,避免突然剧烈动作引发不适。

哪些人对碎片化锻炼需谨慎

虽然碎片化锻炼总体安全,但已有心脏病史、近期出现胸闷胸痛、严重高血压或关节问题的人群,在开始任何新运动前应咨询医生。锻炼过程中如出现头晕、心悸、呼吸急促等异常反应,应立即停止活动并就医。预防心梗的核心是“适度+规律”,而非盲目追求运动量。

让健康成为一种生活方式

预防心梗不是等到体检异常后才开始行动,而是要贯穿于每一天的生活细节中。碎片化锻炼的最大优势,在于它打破了“没时间运动”的借口,把健康主动权交还给每个人。不需要昂贵装备,不需要专业指导,只需要一点意识和一点点行动力,就能为心脏筑起一道无形的防护墙。

(据《家庭医生报》)

贴心呵护

根管治疗后 注意牙齿护理

●王文冰



图片由AI生成

在牙科治疗中,不少人听到“杀神经”就会联想到“牙齿从此就死了”,进而产生焦虑情绪。其实,这种说法并不完全准确。要搞清楚这个问题,我们首先要明白牙齿神经的真实作用以及“杀神经”治疗到底改变了什么。

牙齿的神经,专业上称为牙髓,位于牙齿内部的牙髓腔内,主要由神经、血管和结缔组织构成。它的核心功能有两个:一是感知外界刺激,比如冷热酸甜的味觉、咬硬物时的压力,让我们能及时察觉牙齿的异常;二是为牙齿提供营养供应,维持牙体组织的健康和活力,就像树木的根系为树干输送养分一样。健康的牙髓能让牙齿保持一定的弹性和韧性,抵御日常咀嚼带来的磨损。

“杀神经”治疗,医学上称为根管治疗,核心操作是将病变的牙髓组织

彻底清除,然后对根管进行清洁、消毒,最后用特殊材料严密填充。从功能层面来说,治疗后牙齿确实会失去牙髓的感知功能和营养供应,不再能感受到冷热刺激,这也是人们认为牙齿“死了”的主要原因。但从牙齿的生理状态来看,它并非完全“死亡”,而是进入了一种“无髓存活”的状态。牙齿的主体结构是牙釉质和牙本质,这两种组织质地坚硬,即使失去牙髓营养,也依然能保持形态完整,继续发挥咀嚼功能。只要治疗规范,牙齿根部与牙槽骨的连接依然稳固,就能正常扎根在口腔中,承担日常进食的任务。所以,“杀神经”后的牙齿并没有“死亡”,只是失去了部分生理功能,变成了一颗“没有感觉但仍能工作”的牙齿。

需要注意的是,失去牙髓营养的牙齿会发生一些变化,最明显的是牙体组织会逐渐变得干燥、脆弱——像失去根系滋养的树木,慢慢干枯、变得易折。无髓牙在受到较大咬合力或外力撞击时,破裂的风险会比健康牙齿高。因此,术后护理尤为重要。医生通常会建议,对于后牙等承受咀嚼压力较大的牙齿,在根管治疗后做牙冠保护,以避免牙齿因脆化而碎裂,延长牙齿的使用寿命。

(据《大河健康报》)