

晨起后有这3种表现 说明你的血管不健康

血管承担着输送血液、营养物质的作用,维持生命活动正常运转。但因疾病、衰老,血管也会老化、变硬。

然而,血管深藏于体内,我们怎么才能了解它是否健康?



血管不健康,晨起会有3种表现

中国中医科学院西苑医院心血管科主任医师李立志表示,早晨起来有这3种症状,可能说明你的血管不健康。

手脚麻木 如果早晨起来频繁出现手脚麻木,一定要重视。

脸部水肿 如果不是因为睡前喝了太多水,那么起床后脸部出现水肿,就要排查是不是心脏血管出了问题,是否有心功能不全的问题。

头晕 每天早晨起床后觉得头晕晕乎乎,严重时甚至会感到天旋地转,要缓一阵子才能正常活动。

如何自测血管健康?北京中医药大学东直门医院脑病一科主任医师万继峰给出了3个动作:

观察握拳后手掌回血时间 用力攥拳30秒,手掌皮肤由于被挤压会相对变白,正常人松开拳头后,手掌颜色很快会恢复正常,如果手掌皮肤颜色恢复正常的时间超过20秒,提示动脉可能出现硬化或血流不畅。

摸脉搏 触摸手腕部动脉,若搏动减弱或一边比另一边弱,提示动脉可能出现硬化或狭窄。

感知手部状态 当手掌血管硬化累及自主神经功能时,会出现双手发凉、出汗、颜色紫暗,甚至疼痛等症状。

血管不好,全身遭殃

河北省人民医院老年科主任医师李刚表示,血管一生病,全身遭殃。

脑血管断流 血脂波动时,脑动脉易出现狭窄、闭塞,可直接截断大脑血流,诱发脑卒中,导致肢体偏瘫、口角歪斜、肢体无力、言语或意识不清等症状。脑卒中发病急、进展迅速、后果严重,必须立刻就医,患者可能面临认知障碍、痴呆等脑功能受损后遗症。

感知手部状态 颈动脉是血液流向大脑的重要通道,出现狭窄闭塞时也会使大脑缺血、缺氧,出现头晕头痛、黑蒙晕厥,甚至继发脑卒中、脑出血。

心血管乏力 动脉系统中,冠状动脉像是一顶倒扣在心脏上的“王冠”,因此被称为“冠状动脉”,专门为心肌供血,维持心脏的正常泵血功能。

血脂、血压忽上忽下,冠状动脉就容易发生硬化,出现弹性下降或狭窄、闭塞,“削

减”心肌的血氧供应,使其无力搏动,诱发冠心病等缺血性心脏病。

胸腹长出“包” 动脉上长出包,即局限性扩张,扩张到一定程度就是动脉瘤。常见的有胸主动脉瘤、腹主动脉瘤。长有这种瘤的血管壁十分薄弱,在血压出现大幅波动时,很容易被血液“冲破”,出现极其危险的情况。

主动脉夹层,又称主动脉夹层动脉瘤,一旦内膜出现破口,血液可由此进入动脉壁中层,一路撕裂下去,病情发展迅速、致死率高。因此,一旦胸背部突发刀割样、撕裂样疼痛,需警惕主动脉夹层,并尽快就医。

腿血管“结块” 作为远端血管,下肢静脉的回流难度本就高一些,在血脂、血糖波动的影响下,更易出现狭窄、堵塞。

如果堵在深静脉上,可诱发下肢深静脉血栓,即血液在下肢深静脉内凝结成部分或完全闭塞,甚至发展为肺栓塞;如果堵在动脉上,可出现疼痛、发冷、间歇性跛行等症状,严重时腿部组织会坏死。

血管需要食养、动养和医养

想长寿,就要让血管尽量保持年轻。

食养需要脂肪和碳水 虽然饮食强调限制高脂、高糖食物的摄入,尤其是饱和脂肪、添加糖,但极端低脂、低碳水饮食,甚至“零”摄入的行为反而可能增体脂、升血糖。

建议参照《中国居民膳食指南》要求,保证平均每天摄入12种以上食物,每周25种以上,并适当多吃富含维生素、不饱和脂肪酸、优质蛋白、膳食纤维等血管“友好”食物,少吃腌肉、炸鸡、肥肉、甜品等高盐、高油或高糖食物。

动养针对不同血管 有氧运动不仅有助维持健康体重,还能增进心肺功能,加速血流对血管内壁的适度冲刷,保持血管弹性。

建议每周至少进行150分钟中等强度身体活动,如快走、骑车、跑步等。心血管疾病患者可选择太极拳、健步走等中低强度运动。平时也可通过勾伸脚尖,给下肢血管加压,改善血液淤滞。

医养要早诊早治 通常,早期血管病没有任何症状,早诊早治至关重要。建议定期进行心电图、心脏彩超、血常规等检查,以便发现早期异常,尽早干预。如果已经确诊血管疾病,应遵医嘱规律用药“稳住”血压、血糖等指标,并定期监测。

据央视新闻客户端

听到一点声音就抓狂? 不是无理取闹 可能是病了

焦虑症是现代社会常见的心理问题之一,很多人都熟悉其典型表现——持续的担忧、紧张和恐惧等。然而,焦虑症还有不少隐形信号,它们并不明显,却对患者的生活产生了深远的影响,被称为焦虑症的非典型症状。下面,就以一种不太常见但颇具代表性的症状——“厌声症”为例,一起来讨论一下那些被忽略的隐形焦虑。

“厌声症”是焦虑症的一种特别表现

“厌声症”又称“选择性声音敏感症”,它不是一个官方的精神疾病诊断,并未列入《精神疾病诊断和统计手册》(DSM-5)或《国际疾病分类》(ICD-10)等官方诊断指南中,主要指个人对特定声音异常敏感的现象。

很多人可能有过类似的经历,比如,听到咀嚼声、打字声、呼吸声时,感到特别烦躁甚至抓狂。对其中一些人来说,这种反应已经严重到影响情绪和生活,甚至伴随焦虑的发生。

“厌声症”和焦虑症有着密切的联系

研究发现,大脑中处理情绪和声音的区域,比如前扣带回皮层和岛叶,在“厌声症”患者中会表现出过度活跃。这种异常活动可能让患者对某些声音反应过度,甚至让患者产生强烈的焦虑或愤怒情绪。

有意思的是,这种对声音的敏感和焦虑症的特性非常相似。焦虑症患者往往会对潜在的威胁过度关注,而“厌声症”患者则对某些声音过度警觉。比如,当一个人听到别人的咀嚼声时,可能会感到心跳加快、呼吸急促,这些都是焦虑症的典型表现。这种过度反应还可能让患者为了避免听到这些声音,逐渐减少社交活动,陷入

自我孤立的状态,焦虑症也会随之加重。

研究还发现,焦虑症可能出现“厌声症”的表现。如果您或者身边的人对某些声音特别敏感,且已经影响到情绪或生活,或许就是焦虑症的表现,应该引起重视。

认识焦虑症的非典型症状

焦虑症的非典型症状涵盖生理、认知和行为多个方面,很多患者容易忽视,进而延误治疗时机。

焦虑情绪会投射。无论是对声音异常敏感的“厌声症”,还是注意力障碍、回避行为等,这些看似零散的表现,实际上都是焦虑情绪在不同维度的投射。如果我们注意到这些信号,就可以通过科学的治疗手段来应对。

心理治疗,打破焦虑的认知和情绪枷锁。

心理治疗是治疗焦虑症的核心方法,旨在帮助患者了解症状来源,改善不适应的情绪和行为模式。常见的心理治疗方法包括认知行为治疗、心理动力学治疗、暴露疗法及放松训练等。

心理治疗对于处理焦虑症的非典型症状,如“厌声症”、回避行为等尤为有效。通过长期治疗,患者不仅能缓解症状,还能学会科学的情绪调节方式,更好地适应日常生活。

药物治疗,缓解焦虑的“生理根源”。

药物治疗是焦虑症治疗的重要组成部分,特别适合症状较重或急性发作的患者。常用药物有抗焦虑药物、抗抑郁药物等。焦虑症常需要药物治疗与心理治疗联合,药物治疗可以帮助患者改善焦虑症状,为进一步治疗创造条件。

“厌声症”、身体不适、注意力障碍等多样化的表现提示我们,焦虑症并非单一的心理疾病,而是一个复杂的综合性问题。通过及时诊断和科学治疗,患者可以逐步改善症状,恢复正常生活。

据中国疾控中心微信公众号