

脉搏弱或摸不到 警惕你的血管堵了



生活中,很多人会通过手腕或颈部来感受脉搏跳动,此时你可能会发现,似乎摸不到一侧脉搏,或发现一侧脉搏明显比另一侧弱。这种状况除了手指摸错位置、力度不当等操作因素外,还可能提示潜在的血管性疾病,需引起重视。《生命时报》采访专家解读,教你识别血管堵了之后的身体迹象。

脉搏跳得弱 血管可能堵了

首都医科大学附属北京积水潭医院心血管内科主任医师王佐岩表示,动脉狭窄可导致一侧脉搏摸不到或较弱,尤其是动脉粥样硬化引起的狭窄。

当脂质和炎性物质在动脉壁上沉积,血管内腔逐渐缩小时,血液流量下降会导致相应部位的脉搏减弱

或消失。

若狭窄发生在上肢主要动脉,如锁骨下动脉或桡动脉等部位,就可能出现这一侧脉搏无法被摸到的情况。

先天性动脉细小或变异、血管炎症、血栓等,也可能不同程度地阻碍血流通过,造成同样的临床表现。

若这种血流受阻持续时间过长,

患肢可能出现麻木、乏力、发凉或颜色异常等症状,严重时甚至可能导致组织缺血性坏死。

普通人一旦发现一侧脉搏明显减弱或无法摸到,应首先确保测量手法准确,若尝试多次后情况持续,或伴随手脚麻木乏力、皮肤颜色改变、发冷或运动时容易疲劳等,务必尽快就医。

血管堵了 身体会有迹象

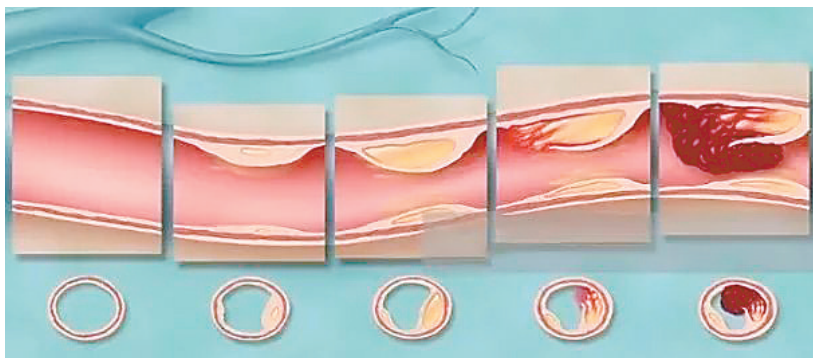
血管堵塞最主要的征兆有:胸痛、胸闷、心慌气短、运动或语言障碍、头晕头痛、血压改变、肢体肿胀疼痛、手脚冰凉、走路腿疼等。

除了上文提到的脉搏减弱,辽宁省人民医院心血管内四科主任医师石蕴琦总结了不同部位血管堵塞的表现和症状。

1.突发劳累性胸痛、休息后缓解,或出现夜间胸痛,往往提示供应心肌的血管出现了狭窄阻塞。

一旦胸痛发作频繁伴不明原因的乏力、头晕、恶心呕吐等,常常是急性心肌梗死的前兆。

2.血管不通畅时,可引起身体水肿;下肢不对称水肿,警惕下肢深静



从左至右依次为:正常动脉、纤维斑块、粥样斑块、斑块破裂、血栓形成

脉血栓。

3.语言障碍、头晕头痛,甚至出现昏厥,警惕脑动脉堵塞,可引起脑缺

血、脑萎缩,或造成脑血管破裂出血。

4.走路腿疼,仅行走数百米就不得因疼痛停下来,警惕下肢动脉堵塞。

6个细节维持血管“弹性”

专家建议,要想维护血管健康、保持血管弹性,得从日常生活习惯做起。

改变饮食习惯

少吃高脂、高糖、高盐食物,烹调方式多用蒸、煮、凉拌,少油炸。

每天吃够一斤蔬菜半斤水果,多吃粗粮,全谷物、豆类中富含可溶性膳食纤维,有助减少血液中的胆固醇。

“三高”务必控制好

高血压、高血脂、高血糖,是血管硬化、堵塞的主要“元凶”。

大家要监控好自己的体重、血

糖、血压、血脂,三高人群尤其要严格控制相关指标,降低动脉斑块形成与血管狭窄的机会。

每周适度运动

久坐会降低血流速度,加速血管中的脂质沉积。

每周应进行150分钟左右的中等强度有氧运动,如跑步、快走等。日常还可以做踝泵运动,即勾脚尖、绷脚尖、绕踝。

早点戒烟

北京急救中心主任医师王小刚

提醒,戒烟1年即可降低心血管事件风险,改善斑块稳定性。

心态要放松

长期高压、经常情绪化的人也是动脉硬化的高危人群。要保持良好的心态,避免长期精神紧张。

重视体检

年轻人也要每年查一次血脂,发现血脂异常的,应遵医嘱服药等加以控制,或接受有针对性的治疗。

(来源“生命时报”微信公众号《脉搏弱或摸不到,警惕你的血管堵了》)

做好这三点 预防慢性心力衰竭

心衰有哪些表现

当身体出现以下症状时,需要警惕心衰。

(1) 呼吸困难:心衰时静脉血液无法充分回流到心脏,残留的血液淤积在静脉里,出现肺淤血,使肺内气体交换能力下降,从而出现了组织器官的缺血缺氧,表现为呼吸困难。

(2) 乏力、运动能力下降:心衰时全身器官组织中能量物质与血氧含量下降,肌肉无法得到所需的能量,导致供需不平衡,即便是日常活动,如爬楼梯、步行购物或淋浴,都可能让心衰患者感到疲惫不堪。

(3) 水肿:发生心力衰竭时,由于静脉血液回流受阻,血液淤积于静脉血管内,从而出现水肿。水肿多发生于足部、下肢,卧床时发生在腰、背等部位,按压可出现凹陷,严重的患者可出现脸部及全身水肿。下肢水肿多于傍晚出现或加重,休息一夜后可减轻或消失。

(4) 咳嗽和咳痰:心力衰竭患者常常由于肺淤血会出现咳嗽、咳白色黏痰或泡沫痰,严重者可表现为咳粉红色泡沫痰或血痰。

(5) 其他:心力衰竭患者还可表现为食欲不振、腹胀、肝区痛、失眠、心慌等非特异症状。严重者可出现嗜睡、眩晕、眼前发黑、意识丧失、抽搐等症状。

有症状时该怎么办

当老年人出现气短、浮肿、乏力等表现时,须注意是否有高血压、冠心病等基础疾病的加重,需要尽快去医院看医生,通过做心电图、胸片、利钠肽水平检测和超声心动图(首选)等检查,判断是否发生心力衰竭。

同时,需要进行老年相关综合征的评估,积极预防心力衰竭的诱发因素、避免加重病因与合并疾病发作,最后制订长期合理的治疗方案并定期随访。

如何预防心力衰竭

(1) 健康的生活方式:如规律生活、适当运动、健康饮食、禁烟限酒、保持良好的心态,积极参与各种有益的社会活动都是重要的基础保健。

(2) 纠正心血管疾病危险因素:对高血压、动脉粥样硬化、糖尿病、高脂血症、高尿酸血症等心血管疾病危险因素,需要尽早发现、尽早治疗、尽早达标。定期门诊随访,由医生根据患者近期状况进行个体化治疗调整,一般至少每个月一次。这些因素控制得好,可以延缓心血管疾病的发生。

(3) 积极治疗心脏基础疾病、预防心衰发生:已经患有高血压、冠心病、慢性阻塞性肺疾病等引起心衰的基础疾病,需要积极治疗。同时,应加强自我管理,清淡饮食、多食新鲜蔬菜水果及蛋白质类,控制食盐的摄入量。进行适当的体力活动,戒烟、戒酒,保持心态平衡和良好的情绪,同时还要保证充足的睡眠。

误区解读

只要平时注意预防感冒,就不会发生心衰。

一般认为,有心脏基础疾病的患者,受到增加心脏负荷的因素影响可能诱发心衰。常见的诱因包括:上呼吸道感染后(最常见)、急性心绞痛发作、快速/缓慢性心律失常、血压波动、钠盐摄入过多、输液输血过快和/或过多、情绪激动,以及一些影响心肌收缩力的药物和引起水钠潴留的药物等均可诱发心衰。因此,在平时的生活中,预防感冒只是预防心衰的一个重要方面,还应注意其他多方面的预防。

(来源“健康中国”微信公众号《做好这三点,预防慢性心力衰竭》)