

手脚有这4种表现 可能是血管堵了

如果把人体比作一台机器,血管就是负责连接和运输的管道系统。一旦血管堵了,可能出现器官缺血,引起各种不适,甚至危及生命。

身体内部的血管平时看不见摸不着,但如果堵了,有时会通过手脚表现出来。

《生命时报》邀请专家,解读血管堵塞出现的预警信号,并教你科学应对。



血管堵了,手脚会有信号

手脚出现以下4种异常,可能是身体在提醒你血管出问题了。

手脚冰凉发麻

血液不仅供应氧气和营养,还会把体内的热量传递到各个部位,保持温暖。

血管内脂肪逐渐堆积,血管通道变窄,血液流动受阻,就会导致手脚无法获得足够的热量和氧气,从而出现冰凉和麻木的现象。

经常抽筋

下肢动脉粥样硬化狭窄或闭塞,早期容易出现腿抽筋,多在活动中发作。

血管动脉硬化后,腿部供血减少,血流不畅,代谢产物不能被血液带走。当代谢物积累到一定浓度时,会刺激肌肉收缩,从而引起疼痛抽筋。

水肿

血管不通畅时,可引起身体水肿。这类水肿一般会根据体位产生

变化,特别是身体容易下垂的部位,如双腿。

通常来说,肾病引起的水肿是小腿肿胀,而血管不通畅所引起的水肿,多从脚踝部位开始。

下肢活动性疼痛

仅行走数百米就不得不因疼痛停下来,医学上称为间歇性跛行。这种表现提示支配下肢的动脉出现了阻塞,建议及早治疗,防止因完全阻塞造成肢体坏死而截肢。

两个动作自测血管健康

想初步自测血管健康程度,可以试试以下两个方法。

握拳自测。用力攥拳30秒,手掌皮肤由于被挤压会出现相对变白现象,观察握拳后手掌回血时间。

正常人松开拳头后,手掌颜色很快就会恢复正常,如果做了上述动作后,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。

抬下肢自测。取仰卧位,将一只腿抬高70度至80度,保持1分钟左右,如果自己无法抬腿坚持,可求助他人帮忙扶腿。1分钟后,将腿缓缓下垂至床沿,观察整条腿的颜色变化。

这一试验也称博格斯特试验,临床中常用来检测下肢血液循环的情况。

6个细节不给血管添堵

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。

多喝水

机体缺水时,血液黏稠度会升高,血流阻力加大、流速变慢,形成血栓的风险增加,会间接诱发心脑血管疾病。

建议成年男性每天喝足1.7升水,女性达到1.5升,最好少量多次、小口慢饮;活动量大、周边环境高温干燥时,可适当增加饮水量。有心脏、肾脏疾病的患者,饮水量需遵医嘱。

吃均衡

高油、高盐、高糖等重口味饮食,会使血液变得黏稠,加重血流负担。

建议生活中注意饮食平衡,多吃果蔬,少吃油腻、刺激、辛辣的食物。

可以常吃些天然的“化栓食物”,比如黑木耳、生姜、大蒜、洋葱、绿茶等。还可多吃冬瓜、小白菜、海带、番茄等富含维生素的食物,有助清理血管中的垃圾,降低血液黏稠度,避免血管腔狭窄,预防血栓形成。

不熬夜

熬夜容易打乱生物钟,使机体分泌过多的肾上腺素和去甲肾上腺素,从而使血流减慢、黏稠度增加。建议规律作息,每晚11点前睡觉。

少烟酒

烟酒是血管的克星,有研究发现,吸烟酗酒会使血液的黏稠度比正

常时升高8倍以上。远离烟酒是保证血管健康的关键。

心情好

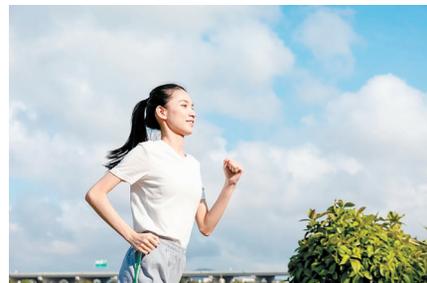
笑能释放压力,保护血管内皮,让血液循环更顺畅。心情放松时,血压也会相对稳定。

多走路

运动能增强心肺功能,达到促进全身血液循环的目的,多走路就是不错的选择。走路能保持有氧代谢,增强心肺功能,防止血脂在血管壁堆积,避免血栓形成。建议每天快走30分钟,以身体发热或微微出汗为度。

(来源:生命时报 微信公众号《手脚有这4种表现,可能是血管堵了》)

平时没时间 周末恶补式运动 有用吗?



上班族最痛苦的莫过于想运动却没有时间。运动的好处显而易见:大汗淋漓后肌肉舒展,内啡肽驱散坏情绪,长期坚持更有益身心。但运动难在坚持,上班族常被工作挤占时间,不少人选择周末集中“恶补”一周运动量。这种恶补式运动能否收获与规律运动一样的效果?是否会损害健康呢?

周末集中式运动

同样能降低疾病发病风险

不光是我们对这个问题好奇,科学家们也同样好奇,最近发表在期刊《循环》上的一项研究就帮我们解答了这个问题。在这份研究中,来自哈佛大学麻省总医院的研究人员,在89573名参与者的配合下,分析了运动模式与678种疾病发病率之间的关系。根据运动习惯,研究人员将研究对象分为了三大类:不活跃组(每周运动时长<150分钟),规律运动组(每周运动时长150分钟,均匀分布在每天完成),周末运动组(每周运动时长150分钟,但集中在1天至2天内完成)。

根据世界卫生组织发布的指南,成年人每周应该至少进行150分钟至300分钟的中等强度或高等强度的运动锻炼。这个150分钟的运动时长,就是健康成年人每周锻炼时间的底线。那么,将150分钟以不同方式分布到一周的时间,会对身体带来什么影响?研究表明,无论是规律运动组还是周末运动组,都比不爱运动的不活跃组更健康。

相比于不活跃组,这两组的研究对象有200多种疾病的发病风险都显著降低了。其中,又以高血压、糖尿病等方面疾病的发病风险降低最为显著。规律运动组和周末运动组参与者在中位数6年期间,患高血压的风险分别降低了23%和28%;患糖尿病的风险分别降低了43%和45%;肥胖风险分别降低了45%和56%;呼吸暂停风险分别降低了43%和51%。这些结果表明,运动不仅对当下健康有益,还能降低未来患病风险。令人惊讶的是,规律运动组与周末运动组并无显著差异。只要运动时间达标,无论每天坚持还是周末集中运动,健康益处相同。因此,每周抽时间运动,无论方式如何,效果一样好。

不爱运动,可以这么做

运动本无严格标准,无论是运动方式还是运动模式,最终都为达到运动总量,以保障健康。只要在生活中找到平衡,以舒适方式达到一定运动量,就是健康的。

践行“周末恶补”模式的人,可以摸索适合自己的舒适运动方式。对于不爱运动的人来说,周末专门抽时间运动简直太痛苦了。但其实,并不是所有运动都是枯燥乏味的,不妨试试徒步、爬山、骑行、跳舞、球类运动等更有趣的方式。相比跑步、力量训练、瑜伽这类偏训练式的运动,它们趣味性更强,而且一次就能完成一周的运动量,堪称“充电一次,巡航一周”,特别适合懒人。

(来源:央视新闻 微信公众号《平时没时间,周末“恶补式运动”有用吗?》)