

# 她如何使动脉斑块消退无踪?

◎健时

坚持调养身体,仅用一年时间便将颈动脉中的斑块逆转至消失。是如何做到的?一起来看看!

## 自我调养一年成效显著

近日,有老年病专家分享了一名患者逆转动脉斑块的案例。

这是一名50多岁的女士,2022年春季查体做颈动脉超声检查发现左侧颈总动脉有一个粥样斑块。她血压、血糖都正常,饮食结构合理,体重也正常,不吸烟、不喝酒。唯一一项值得关注的异常就是胆固醇增高,低密度脂蛋白胆固醇(也就是“坏胆固醇”)为4.22毫摩尔/升。

有人会问:既然她生活习惯很好,为什么胆固醇还会增高?答案很简单——遗传因素。

为了防止她的动脉斑块进一步长大,并预防全身发生更多的粥样斑块,唯一的解决办法是应用降胆固醇药物治疗。

近日,她体检后很兴奋地表示,自己的颈动脉斑块消失了。

为什么她的粥样斑块会消失?因为她成功控制了低密度脂蛋白胆固醇!本次检查发现她的低密度脂蛋白胆固醇降到了2.01毫摩尔/升,降幅达到52%。

## 降低“坏胆固醇”是关键

专家表示,只要在医生指导下坚持合理治疗,部分斑块可以缩小甚至完全消退。

那么,如何使颈动脉斑块缩小甚至消退呢?

专家认为,最重要的一点就是要降低胆固醇水平。胆固醇是形成动脉斑块的主要原料,没有胆固醇就没有动脉斑块,也就难以发生动脉粥样硬化性心血管疾病(例如心肌梗死和脑梗死)。有效降低胆固醇水平,可以预防或延缓斑块的发生发展。如果胆固醇降低幅度足够大、水平足够低,已经形成的斑块完全可能缩小甚至消失。

据介绍,要想实现斑块缩小或逆转,第一,要改变不良生活习惯,即控制饮食、改善饮食结构、增加运动、减轻体重、戒烟限酒,这些措施是防止斑块进一步增长或增多的有效方法。第二,若患有高血压或糖尿病,还要积极合理地控制血压血糖。高血压和糖尿病都是导致动脉粥样硬化斑块形成的重要因素。第三,应用他汀类药物。不经医生指导、自行服药的做法也是不对的。

总体来讲,降胆固醇是硬道理,无论颈动脉斑块还是冠状动脉斑块,只要把胆固醇降到足够低的水平就可以有效防止斑块进一步增大,部分斑块还可以逐渐缩小。

## 坚持做到这几项

1. 健康饮食——热量摄入别超标。

吃饭八分饱,少吃高脂食物,如肥肉、动物内脏,少吃盐和糖,严格

控制总热量,避免超重和肥胖。

平时可以多吃三类食物,首先是新鲜蔬菜水果,建议每天吃够1斤蔬菜、半斤水果,每周摄入8~10种蔬菜,多吃深色蔬菜;其次,要多吃粗粮,常吃坚果、豆类;此外,还要多吃深海鱼或鱼类,最好清蒸。

2. 适度运动——150分钟/周有氧运动

适度的运动有助于降低血液中的胆固醇,减缓斑块的进展。选择适合自己的运动,规律、适量、循序渐进地进行。一般以中等强度的有氧运动为宜,每次30~50分钟,每周3~5次即可。

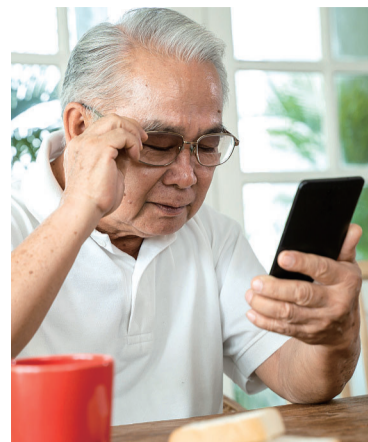
3. 生活习惯——戒烟戒酒

抽烟饮酒都会影响血液中的胆固醇水平,因此,戒烟限酒等措施有助于降低血液中胆固醇水平,防止斑块进一步增长或增多。

4. 规律作息——早睡,不要熬夜  
睡眠对保持血脂健康非常重要。建议每天固定在23点前入睡。长期熬夜会导致睡眠不足、内分泌异常,从而诱发脂代谢紊乱等一系列问题。

5. 控制体重——避免肥胖、超重  
“管住嘴,迈开腿”,维持健康体重(BMI在20.0~23.9kg/m<sup>2</sup>)有利于血脂控制;同时,建议腰围控制在男性<85厘米、女性<80厘米。

6. 科学用药——控制好血脂  
如果通过生活方式仍旧无法改善血脂时,可以遵医嘱使用他汀类药物,或者联合用药来控制血脂。



## 爱上网的老人可多吃这些食物

◎于康

现在许多老人与时俱进喜欢上网学习、娱乐,对着手机、电脑等电子屏幕的时间越来越长,加剧了视疲劳,更加速眼睛老化。专家建议:老人除了要注意用眼卫生、不要过于沉迷上网外,常吃几种食物也能改善视疲劳,保护眼睛。

### 猪肝:补充维生素A

维生素A是对视力至关重要的一种维生素。尤其是对于经常看电子屏幕的人来说,更应该吃些含维生素A多的食物。

维生素A的食物来源有两类:一是植物性的,二是动物性的。在植物性食物中,绿色或黄色蔬果如菠菜、韭菜、豌豆苗、苜蓿、青椒、红薯、胡萝卜、南瓜、杏、芒果中含β-胡萝卜素较多,进入体内后会转化成维生素A。

而在动物性食物中,动物肝脏、鱼肝油、牛奶及蛋类中含量较高,是维生素A的良好来源。

猪肝维生素A含量为4972微克RAE/天,含量非常丰富。不过要注意,它的嘌呤和胆固醇含量也比较高。在食用量上,对于动物内脏,没有忌口的一般可每月食用2~3次,每次25克(生重)左右即可。

### 小麦胚芽:补充维生素B<sub>1</sub>

维生素B<sub>1</sub>是视觉神经的营养来源之一,维生素B<sub>1</sub>不足,眼睛容易疲劳。此外,现在很多人喜欢吃甜食,过量摄入甜食会大量消耗体内的维生素B<sub>1</sub>,也会导致视力下降。

维生素B<sub>1</sub>的食物来源非常丰富,粮谷类、薯类、豆类、酵母、硬果类,动物的心、肝、肾,瘦肉以及蛋类都是良好的来源。其中,谷类胚芽中含量最高,如小麦胚芽粉含量高达3.5毫克/100克。食用小麦胚芽,可以在煮好的粥或米饭中趁热加入,焖3~5分钟即可,或做面食时加入。

### 猕猴桃:补充维生素C

维生素C是组成眼球晶状体的成分之一,摄入充足的维生素C,有助于延缓眼睛衰老、缓解视疲劳。刺梨、鲜枣、彩椒、小白菜、猕猴桃、草莓、西蓝花、菜花等都含有丰富的维生素C。

这里给大家推荐基本上四季都能买到、且比较方便食用的猕猴桃,吃一个普通大小的猕猴桃,可以满足一天维生素C需要量的1/2。注意:由于猕猴桃容易刺激肠胃,因此,不建议空腹吃,最好放在两餐之间,老年人也不要吃太多。



## 老年人怎样健康喝咖啡

◎王建平

咖啡树原产于非洲埃塞俄比亚西南部的高原地区,作为一种外来热带植物,咖啡在我国很晚才被引种,中医药典籍中也鲜有记载。不过近年来,位列世界三大饮料之一的咖啡逐渐成为国人的饮品,更有一些时尚老年人也喜爱上了这种饮料。

### 咖啡也是一味“中药”

1. 中医认为,芳香类药物能提神醒脑,苦味入心经,因此,常饮咖啡有提神醒脑、消除疲劳的作用。现代医学研究也认为,咖啡易通过血脑屏障刺激中枢神经,可使头脑更为清醒、反应灵敏,提高劳动效率。

2. 咖啡性辛温,辛能散湿、温能助阳,因此有助肾阳、利尿的作用,可以提高排尿量,消除腹水

肿。因此,有中医用中药配合咖啡日常饮用调治湿热痢疾或前列腺增生伴有湿热者,疗效甚佳。尤其前列腺增生患者,常饮咖啡还有止痛和抗增生作用。

3. 咖啡还可以加速代谢,有熄风止痉的功效。中风、帕金森等以昏厥、震颤、麻痹为主要表现的病症,均属中医风证,痉证范畴,可适量饮用咖啡。现代中医研究认为,将蚕豆与咖啡配合服用,可以有效控制震颤,防治帕金森。

### 健康喝咖啡有规则

1. 饮用咖啡要有度  
建议每天清晨饮用1杯即可。过量饮用会影响正常的睡眠,还可能加剧骨质疏松。

2. 切忌空腹喝咖啡  
咖啡会刺激胃酸分泌,尤其是

有胃溃疡的人更应谨慎。咖啡不可以与布洛芬同吃。布洛芬对胃黏膜有刺激作用,而咖啡的咖啡因也会刺激胃黏膜,促进胃酸分泌。如果服用布洛芬后立即喝咖啡,会加剧对胃黏膜的刺激。咖啡作为一种饮品,饮用时要根据个体情况适可而止,总的来说,在营养学中还是强调均衡饮食而少用辛辣刺激性食物。

3. 有心脑血管疾病的患者不宜长期或大量饮用咖啡

因为咖啡中的咖啡因可能导致血压上升,若再加上情绪紧张,就会产生危险的叠加效果,高血压患者应避免在工作压力大的时候喝含咖啡因的饮料。

4. 咖啡加奶更加美味  
老年人喝咖啡时可以多加一点牛奶,不但能让口味更加润滑,还可以防止骨钙流失,预防骨质疏松。