

保护血管健康需要注意什么

新华社记者 侠克 林苗苗

血管连接着身体的各个器官,是名副其实的“生命通道”。《中国心血管健康与疾病报告 2022》显示,由于不健康的生活方式,叠加人口老龄化,我国心血管病发病率和死亡率仍在升高。该报告估算,我国每5例死亡中就有2例死于心血管病。

血管疾病都有哪些不易察觉的症状,应该如何保护血管健康?多位医学专家给出了建议。

——脑袋总是昏昏沉沉?小心颈动脉狭窄!现代生活节奏快、压力大,不少人时常感到脑袋昏昏沉沉。睡眠不足、压力大,或颈椎病、内耳疾病、低血糖等健康问题都可能导致头晕。

中国医学科学院阜外医院血管外科中心主任医师罗明尧提示,除了上述原因,要小心不适感由颈动脉狭窄引起。颈动脉是给大脑供血的主要血

管,40岁以后颈动脉斑块检出率随年龄增长迅速上升。颈动脉狭窄会限制血液流向大脑,进而引发头晕、昏沉等症状。如果出现突然的严重头晕、单侧肢体无力或麻木、语言困难、肢体协调障碍等症状,尤其需要警惕颈动脉狭窄的可能,尽快就医排查。

——甜蜜的“血管杀手”如何防范?当前,过量摄入糖对血管的损害已经在医学界形成共识。北京世纪坛医院血管外科副主任医师张欢介绍,长期的高血糖会损伤血管和神经,高血糖会导致血管壁弹性减弱,血液流动受阻,形成血管堵塞。特别是在下肢,由于重力作用和距离心脏较远,血液循环本就不如上半身畅通,易出现糖尿病足等并发症。

北京医院心血管内科主任医师汪芳建议,如果以前钟爱含糖饮料或糕点,现在就改掉这个习惯,可以吃点新鲜蔬菜、低糖水果,如柚子、蓝莓、西红

柿等,慢慢减轻对糖的依赖。

——伤害血管的高危因素还有哪些?北京安贞医院血管外科中心主任医师杨耀国表示,吸烟是伤害血管的主要因素之一。烟草中的尼古丁和其他化学物质会损害血管内皮细胞,导致血管收缩和血压升高。另外,长期摄入过量的高脂肪、高胆固醇、高糖和高盐的食物,都会增加血液中的脂质和糖分含量,加速血管损伤和老化,促进动脉粥样硬化的形成。

此外,缺乏运动、长期大量饮酒、长期压力过大、不规律的生活作息以及慢性疾病控制不良都会增加血管疾病的风险。

——哪些生活习惯有助血管健康?北京安贞医院血管外科中心主任医师唐小斌说,健康的生活方式对于维护血管健康和预防动脉硬化至关重要。多吃富含膳食纤维和蛋白质的食物,如新鲜的水果和蔬菜,优质的鱼

虾、牛肉、猪肉等,减少油炸、高糖、高盐食物的摄入,有助于降低血脂、血糖和血压,减轻对血管的压力。

在定期体检中,要注意监测血压、血脂、血糖,以及尿酸、同型半胱氨酸等指标,及时发现并干预血管疾病的危险因素。注意戒烟限酒、控制好“三高”等慢性疾病,保持良好的心态,均有助于降低心血管疾病的风险。

——在家能进行血管健康自测吗?杨耀国建议,平时可以使用血压计测量双上肢的血压,看数值是否对称,如果双上肢血压差别超过20毫米汞柱以上,则可能存在血压较低一侧的锁骨下血管闭塞;如果近期血压波动较大,还要注意是否有肾动脉狭窄等情况。不过,这些方法只能作为初步的自我观察,不能替代专业的医学检查,建议有不适症状的患者尽快就医。

据新华社

新华社记者 王立彬

打通推进养老金全国统筹堵点

中国有2亿多老年人,养老金就是他们的养老钱。为适应城乡加快融合的新形势,相关部门和地方正积极作为,努力打通养老金跨区域、跨类别、跨城乡互通互联的“堵点”,服务高质量发展的要求,给“我们老了怎么办”一个暖心答案。

据人力资源和社会保障部最新数据,截至今年3月末,我国基本养老保险参保人数为10.7亿人,已建成世界规模最大的养老保险体系。这一成绩来之不易。

与此同时,新华社记者调研发现,随着经济发展和城镇化加速推进,不同类别养老保险间的转移接续、重复参保如何退保、社保卡到期能否异地更换等成为百姓关切的新问题。相关部门需要拿出更加有效的举措,解决好百姓急难愁盼问题。这是“高效办成一件事”的应有之义。

劳动力跨区域流动、人口向大城市群集中、城乡融合形成迁徙式养老等社会趋势,使得养老金跨区域、跨类别、跨城乡等问题叠加在一起。加快推进养老金全国统筹刻不容缓。

要抓重点、补短板、强弱项,面向城乡“候鸟”人群优先普及线上办理业务,通过手机APP、网上服务平台等,跨越不同区域、跨越不同政策,降低老年人时间和精力成本,提升整体服务体验。

要聚焦老年人日常生活,想办法以养老金转移衔接、领取等为突破口,让老年人有更多获得感、幸福感、安全感。

路难行,行则必至;事难做,做则必成。

期待养老金这张互联互通的网越织越密,期待有关部门的举措更高效暖心,让群众安心养老,一起呵护“夕阳红”。



5月30日,在山东省枣庄市薛城区亲和源康养中心,老人们在做手指操。近年来,山东省枣庄市薛城区以养老服务机构、日间照料中心、助老爱心食堂、村卫生室为载体,打造覆盖城乡的养老服务网,让老人老有所养、老有所医,安享幸福晚年。目前,全区已建成养老服务机构39家、日间照料中心15家、助老爱心食堂19家。

新华社记者 徐速绘 摄

定期体检、保持健康体重……

“健康素养66条”来了

定期进行健康体检,保持健康体重,能够正确获取、理解、甄别、应用健康信息……国家卫生健康委日前公布《中国公民健康素养——基本知识与技能(2024年版)》,并将围绕该“健康素养66条”开展多种形式的健康科普和宣传活动。

“健康素养66条”明确:24条基本健康知识和理念,包括预防是促进健康最有效、最经济的手段;积极参加癌症筛查,及早发现癌症和癌前病变;关爱老年人,预

防老年人跌倒,识别老年痴呆等。

28条健康生活方式与行为,包括膳食要清淡,要少盐、少油、少糖,食用合格碘盐;重视和维护心理健康,遇到心理问题时应主动寻求帮助;每个人都可能出现焦虑和抑郁情绪,正确认识焦虑症和抑郁症等。

14条健康基本技能,包括科学管理家庭常用药物,会阅读药品标签和说明书;会测量脉搏、体重、体温和血压;遇到呼吸、心搏骤停的伤病员,会进行心肺复

苏,学习使用自动体外除颤器(AED)等。

根据“健康素养66条”,健康不仅仅是没有疾病或虚弱,而是身体、心理和社会适应的良好状态。国家卫生健康委有关负责人表示,要围绕“健康素养66条”,不断提升居民的健康知识和技能,促进养成健康行为。

此前,原国家卫生计生委曾发布《中国公民健康素养——基本知识与技能(2015年版)》。

据新华社 记者 李恒 董瑞丰