**《人还未老，血管已老》解说词**

P1

大家好！我是来自XX医院XX科的XX，现在由我为大家介绍《人还未老，血管已老》。

P2

一个人的血管有多老，他就有多老。这是一个著名医生的医学名言。一个人的血管健康与他的整体健康密切相关，若血管年轻，他的机体也会年轻；若血管衰老，即使人的年纪不大，也容易患上心血管疾病，甚至死亡。

大家想不想知道自己的血管年龄？

接下来，我们测一测血管年龄，再评一评血管年龄有多大。

P3

如何测定自己的血管年龄呢？我们可以通过一系列的内容来了解自己的血管年龄。

一共有13项内容：

首先看第一项：情绪压抑，我们都知道心理压力大对健康不利，它也对血管不利；接下来是对任何事情过于较真，这说的是性格、心理方面，大家要引以为鉴，凡事不要太较真；下面说的是饮食，喜爱吃方便食品、饼干或其他甜食，这都是高热量食物，对健康不利，还有偏爱肉类和油炸食品，高脂高热量食品容易引发高血脂，损害血管健康；下面说运动，缺少体育运动和活动，整天坐着对于血管健康不利；吸烟也是血管健康的杀手，每天吸烟的支数乘以年龄，超过400就构成了一条不利因素；如果爬楼梯时，感到胸闷、心口疼、喘不上气，也算一条；平时手脚发凉、麻木，有时疼痛，这表明我们手脚的血液循环不好，出现这些表现意味着血管不够健康；此外，注意力不容易集中，经常拿东忘西也是一条。一些疾病，如高血压，高血脂、高血糖，心血管疾病家族史，即亲属中有人死于脑卒中（中风）、冠心病，还有其他一些血管老化征象，如皮肤出现皱纹、腿脚不灵便、四肢麻木等都对血管健康不利。

这13项内容，您有几项符合呢？符合的内容越多，表示您的血管年龄越高。

具体怎么评，我们往下看：

符合0-4项，表示您的血管年龄尚属正常

如果符合5-7项，表示您的血管年龄比生理年龄（也就是实际年龄）大10岁；如果符合8-12项，表示您的血管年龄比生理年龄大20岁。

P4

大家自己测一下，看看自己的血管年龄是否高于生理年龄？

如果高于生理年龄，就表示您的血管老了，您看旁边这张图多形象！一个胡子发白、拄着拐棍的血管老头。

如果我们的血管老了，对我们的健康很不利。

P5

说道血管的健康，我想问问大家，您了解血管么？

血管是生命的通道，人体血管系统由动脉、静脉和毛细血管连接而成，构成一个封闭的循环。动脉从心脏出发、不断分枝，管腔直径逐渐变细，管壁变薄，最后分成大量的毛细血管，遍布全身。毛细血管再逐渐汇合成静脉，最后返回心脏。一个成年人全身的血管单根排列，可以绕地球赤道4圈。

如果我们把心脏比作水泵，动脉就是水管，负责把血液输送到全身。一旦动脉出现病变，我们身体的某个部位就可能缺血坏死，外在表现就是生病了。

P6

下面我们看看血管的结构。无论是动脉和静脉，都可以分为三层，从内向外分别是内膜、中膜、外膜。内膜：由内皮细胞层、内皮下层、弹性层组成；中膜：主要平滑肌细胞和弹力纤维组织构成；外膜：由胶原纤维和弹力纤维组织构成。

动脉与静脉在结构上的主要区别是动脉的中膜含有多层的弹性纤维，管壁弹性很大。

P7

下面我们来看看正常的动脉与衰老的动脉，两者有什么区别。

正常的动脉管壁光滑、柔软、富有弹性，内膜平滑、完整，管腔通畅。

而衰老的动脉管壁毛糙、僵硬、变脆，内膜上小米粥样的斑块凸起，我们称为动脉粥样硬化斑块。斑块的出现会导致管腔狭窄，如果再有血栓形成，管腔狭窄会更严重，甚至导致血流中断。

P8

动脉衰老了，后果非常严重。会引起多种心血管疾病，发生在心脏，会引起冠心病，发生在大脑，可能导致脑卒中，如果发生在四肢，可能引起外周动脉疾病。

在这里，要提醒大家：别不把血管衰老当回事。爱护血管就是爱护生命！

P9

为什么说爱护血管就是爱护生命呢？这是因为血管衰老会引发心血管疾病，而心血管疾病是国人死亡和残疾的首要原因。

统计数据显示：每**5**例死亡中就有**2**例死于心血管疾病；每**5**例脑卒中患者就有**4**例残疾。

残酷的数据充分说明了心血管疾病危害之重。事实上，心血管疾病不光是我们居民死亡的首位原因，也是全球居民死亡的首位原因。全世界都在预防心血管疾病。

P10

通过上面的介绍，大家都明白了血管年龄高于生理年龄的严重后果。我们不禁要问了，是什么让我的血管年龄变得比生理年龄还要高？

P11

我们先来看看动脉衰老的过程。人的动脉不是静止不变的，会随着人体的生长而变化，也必然随着人年龄的增长而老化。年少时，血管最年轻的、最富有活力，管壁柔软弹性好。随着年龄的增长，动脉也在变老。就像自己家中的水管一样，用的时间长了，水管结垢、生锈，导致管道无法正常供水。动脉也一样，随着年龄的增长，“坏”胆固醇在动脉壁上越积越多，动脉硬化，血流受阻，最终因为缺血导致心血管疾病。这就是为什么人到中年老年后易患心血管疾病的原因所在。

动脉衰老是一个连续、缓慢的过程，一般来说人的血管年龄受生理年龄的制约，但很多因素都会加速动脉的衰老。

P12

“坏”胆固醇（LDL-C）是导致动脉衰老的罪魁祸首。当血液中“坏”胆固醇含量过多时，LDL-C会钻入动脉内皮下方，在动脉内壁沉积；沉积的LDL-C将被人体的清道夫——巨噬细胞吞噬，随着巨噬细胞吞噬的LDL-C越来越多，巨噬细胞会逐渐转变为泡沫细胞，泡沫细胞破裂后，与胆固醇一起形成像小米粥样的斑块，这就是粥样斑块；随着斑块的增大，血管腔变窄，导致血流不畅，甚至阻塞。

P13

除了“坏”胆固醇，还有一些因素会加速动脉的衰老，这些因素包括：心血管疾病家族史、糖尿病、高血压、吸烟、酗酒、肥胖，还有精神紧张。

这些危险因素大致可分为不良生活方式和疾病，其中吸烟、酗酒、肥胖、精神紧张都属于不良生活方式，都是可以通过生活方式干预改善的。糖尿病和高血压需要积极治疗。另外，心血管疾病家族史属于不可干预的危险因素。

P14

现在我们知道了什么因素会导致我们的血管年龄增加，也知道了血管年龄增加的危害。

相信大家一定会关注自己的血管年龄的。

中老年人要关注血管年龄，年轻人也要关注血管年龄。事实上，不少20多岁的年轻人，他们的血管年龄已经高达40-50岁。建议大家每年进行一次血管评估。

此外，常规的血液检查没有发现异常，血管年龄也可能偏高。

P15

血管年龄高了，我们就束手无策了么？不是的。主要积极的干预，血管还是有可能重回健康的！

P16

哪些措施能保护我们的血管呢？有以下五个方面：健康的饮食习惯、科学运动、戒烟限酒、保持良好的心态，都有助于降低“坏”胆固醇。此外，通过药物治疗控制血脂、血糖、血压等也是保护血管的重要措施。

P17

在众多药物中，他汀是减少心血管事件最有效的降胆固醇药物。

他汀究竟是一种什么样的药物呢？他汀是一种胆固醇生物合成酶抑制剂，能够减少肝脏中胆固醇的合成，降低“坏”胆固醇，稳定/逆转斑块，从而减少心血管疾病的发生。

服用他汀，要足量、长期。因为他汀降低“坏”胆固醇的效果与剂量有关，剂量越大，降低“坏”胆固醇的效果越强；只有服用足量的他汀，才能获得强效的血管保护作用。

他汀也要长期服用，这是因为我们的身体每天都在不断地合成和吸收胆固醇，如果停用他汀，“坏”胆固醇还会升高；而“坏”胆固醇升高可能会使已经稳定的斑块破裂，发生心血管疾病。

所以，建议大家要坚持足量、长期他汀治疗，不要轻易地减量或停药。

P18

谢谢大家的聆听！