



# 五个软化血管的偏方并不治病

心血管疾病是威胁健康的杀手之一，一些人为了软化血管，选择高价购买保健品，喝醋、喝红酒，甚至选择吃木耳、洋葱等各种方法。但真相是：这些软化血管的偏方，骗了很多人。

## 喝醋可以软化血管？ 不靠谱

一般人们所说的软化血管，主要是指软化动脉硬化斑块。硬化的动脉斑块主要是由钙和脂肪组成。将钙浸泡在醋中的确可以溶解，但喝进胃里的醋却很难改变血液的酸碱度。人体有大量的机制调节血液的酸碱度，不会因喝醋就让血液变成酸性。

此外，血液要维持相对固定的酸碱度，如果偏离正常范围过多，就会对身体有害甚至致命。醋的主要成分是乙酸，乙酸具有一定的腐蚀性。如果空腹摄入大量食醋，就会导致乙酸大面积腐蚀消化道溃疡周围组织，灼伤胃黏膜和食道，引起剧烈疼痛。

## 喝红酒可以软化血管？ 是骗局

喝红酒可以软化血管？是骗局。“红酒中含有白藜芦醇，喝红酒可以软化血管”。这种说法我们经常听到，但其实是个彻头彻尾的骗局。

医生指出，饮酒是诱发多种心血管疾病的重要原因！

世界心脏联盟指出，在很长一段时间里，红酒作为一种“有益于心脏健康”的饮



料一直在各种饮食中得到推荐。葡萄酒中存在的白藜芦醇以其对轻度至中度饮酒者的心脏保护特性而闻名。然而，这些谎言终被戳穿。世界心脏联盟表示，“证据非常明确，任何程度的饮酒都可能导致失去健康生活。研究表明，即使是少量的酒精也会增加一个人患心血管疾病的风险，包括冠心病、中风、心力衰竭、高血压、心脏病、心肌病、房颤和动脉瘤。”

## 吃洋葱黑木耳软化血管？ 没作用

很多人坚信通过食物可以软化血管，比如洋葱、木耳、山楂等。洋葱、木耳这些食物只是日常生活

饮食的一部分，如果喜欢可以正常吃，但这些东西根本就不能起到任何治疗作用。

目前，全世界没有任何一个官方报道，吃某一种食物能起到治疗作用，更不能直接疏通血管、软化血管、预防血栓。

## 吃保健品软化血管？ 不能治病

首先明确一个概念，保健品的全称叫做“保健食品”，而不是药品。这就是说，保健品是食品，不具有可靠的治疗疾病的功效。如果它真的能够治疗疾病，国家药监部门就会批准其作为药品销售。既然这些东西被国家按照食品类批准销售，就说明它们不能治疗疾病。

因此，发生颈动脉斑块后不要指望通过保健品来治疗斑块。这会耽误病情、甚至会引起严重后果。

## 只吃素可以软化血管？ 不提倡

素食的确有益健康，但过犹不及。长期吃素食容易引起体内缺乏B族维生素，B族维生素有参与调节糖、脂代谢，使其转化为热量而消耗的功效。若体内缺乏B族维生素，反而会影响糖、脂代谢，影响能量消耗，严重者还可能会导致动脉硬化。

据《健康时报》

## 疫情期间 与会人员应注意什么

开会人员进入会议室前应洗手、消毒，间隔1米以上距离。控制会议时间，如果时间过长，就应该开窗户

风。会议结束后，场地、家具须进行消毒。茶具用品建议开水浸泡消毒。

宗合

# 微创青光眼手术 创伤小成功率高

本报记者 王玉梅

在眼科疾病中有一种病叫做“青光眼”，在其众多类型中，近九成是缓慢发展的，早期、中期没有明显症状，却悄悄地蚕食患者的视神经，它被称为“视力的小偷”。

3月6日至12日是第15个“世界青光眼周”。

“世界青光眼周”是由世界青光眼联合会和世界青光眼患者联合会共同发起的一项全球性行动，让更多人知道青光眼、了解青光眼，并达到早发现、早治疗的目的，从而避免永久性视力丧失。

青光眼是世界上排在首位不可逆的致盲性眼病，全球40岁以上人群中，原发性青光眼的发病率约为2.65%，青光眼致盲的患者已超过1100万人。我国青光眼患者约占全世界的1/3，居世界首位。青光眼的诊治率却不高，80%就诊的患者已经是中晚期，即使在发达国家，能得到及时诊疗的比例也不到一半。

原发性青光眼的治疗方式包括药物、激光和手术。药物治疗只是一种保守的维持方法，长时间用药，大部分也会导致局部的副作用发生。随着用药时间的延长，患者的依从性迅速降低，在我国用药物治疗青光眼仅作为次选方案。

激光治疗适合早期青光眼，但需要终生随访。手术方面，目前世界上采用最多的是“小梁切除术”，其原理就是在黑眼球附近人造一个瘘口，使

房水引流到表皮下而降低眼压。

眼球表面有丰富的血管，随着时间的推移，人造的出水口可能会被瘢痕再次堵塞，眼压随之再次升高，导致青光眼手术失败，也就是青光眼的复发。青光眼理论上是不能治愈的，需要终生随访治疗。

近20年来，青光眼手术悄然发生了重大的革新，微创青光眼手术有了喜人的发展。微创青光眼手术的理念即相对于以往的青光眼手术，创伤更小，成功率更高，尽量恢复生理性的房水流出通路，而不依赖人造的瘘口。

比如针对闭角型青光眼，建议行晶体摘除联合直视下房角分离术。摘除晶体使眼前部的空间变得宽敞，没有粘连的房角便能重新开放，而粘连的房角在联合房角分离手术后，也能使房角再次开放，使眼压再次恢复正

常。

对于开角型青光眼，Schlemm管相关的手术正逐渐取代“小梁切除术”，手术打开房水流出阻力最大的管内壁和管旁组织，让房水顺利流出至眼外，降低眼压。

同时，微创青光眼手术操作难度大对手术者的技术要求也比较高。在国内的推广仍旧比较缓慢，2018年，沧州医专附属爱尔眼科医院购置相关设备积极和国内同行交流，每年开展100余例微创青光眼手术。沧州医专附属爱尔眼科医院目前是省内能开展Schlemm管手术的四家医院之一，主任周文宗也是国内著名的微创青光眼手术专家，并多次在国内会议上分享自己的治疗经验，为新技术的推广作出了重要贡献，也为众多青光眼患者带来了光明和希望。



## 专家简介

周文宗 沧州医专附属爱尔眼科医院青白二科主任，副主任医师。

沧州医专附属爱尔眼科医院青白二科主任，河北省医学会眼科学分会第一届青光眼学组委员，爱尔眼科集团青光眼学组青年委员兼秘书，河北省爱尔眼科青白学组委员。爱尔眼科集团认证的白内障和微创青光眼手术资质和带教专家。在省内较早开展直视下房角分离联合白内障摘除术治疗闭角型青光眼以及各类粘小管相关的(MIGS)，如穿透性粘小管成型术、MAT、GATT等。

出诊：每周一、二、四、五、六上午，一楼五诊室