

不为人知的动脉硬化，你中枪了吗？

日本易食研究所 大林惠运

心肌梗塞，心绞痛，脑梗塞，脑溢血，蛛网膜下出血，脑血管性痴呆症等，皆为动脉硬化，狭窄，堵塞，出血而引起的。这些问题，已得到了人们的广发注意和警惕。动脉硬化不但在老年人身上多发，现在，甚至二十几岁，三十多岁的人群中也时有发生。

当然，上述病症的危害是极大的，重则危及生命，轻则产生严重的后遗症，于是，预防动脉硬化成了所有成人一个重要课题。动脉硬化，一般是指脑动脉，大动脉，冠状动脉等，这是众所周知的动脉。但是，如果说到中膜硬化，可能许多人就不太明白了。其实，血管壁是由内膜，中膜和外膜三层构成的。中膜，顾名思义就是血管壁的中间这层膜。中膜的硬化我们不熟，但如说到颈动脉狭窄，可能许多人都知道吧？中膜硬化最多发的就是在颈动脉部位和下肢的动脉中。

我在国内曾与许多中年干部，和众多的与我同年代的退休干部和富裕层的朋友检查过病情，发现患有颈动脉狭窄引起的脑供血不足的现象极为普遍。而引起颈动脉狭窄的原因，并不是胆固醇，而是钙。如人体血液中的钙沉淀到血管壁的中膜上聚集起来，并且钙化的话，就会形成血管中膜的硬化。而这一病症，就是集中在颈动脉及下肢动脉。另外，中膜硬化后容易变脆，也会破裂，引起颈动脉出血。

血钙的沉淀于颈动脉中膜的多发，可能与大量的人工补钙有密切的关系。如服用高钙的药片，大量喝牛奶和摄取奶制品。我以前就指责过，一次大剂量的服用高钙钙片，或喝五百毫升牛奶的话，半小时内，血钙会猛升。有些专家认为这是牛奶补钙的证据。殊不知，血钙猛升后，人体会自动调节血钙的水准，将多余的血钙排除。一个方法是通过排尿将钙排除体外。同时，不排除多余的钙在颈动脉的中膜上沉淀聚集的可能。所以盲目补钙，是很危险的，而大量喝奶是更危险的行为。

因为，补钙不是一朝一夕的事，应该循序渐进，持之以恒。突然地大量补钙，人体会自然产生排斥功能，而在处理之时，稍有不慎就会出问题。正所谓矫枉必正，过犹不及。现今国人的大量颈动脉的硬化，狭窄，与之不无关系。

我并不反对喝牛奶，尽管自己不喝，但却喜欢食用熟成的奶酪。不管喝牛奶还是吃奶酪，需要注意的一点是，不要一下子大量的摄取。如喝牛奶，我的建议是少量多次地喝。一次喝的量控制在 150 毫升。这样，不会产生血钙的猛烈上升的状况，也不会引起身体的剧烈反应。同时又能预防钙质在血管内的沉淀聚集和形成泌尿系统结石的危害。吃奶酪也是如此，一次不要超过 20 克。这样，既能补充钙，又能保持身体的营养平衡有益而无害。关键是持之以恒，因为性急不成事。

还有一个病症，就是细动脉的硬化。大脑或肾脏有着无数的细动脉，这个部位的硬化，是在血管壁的内膜，中膜和外膜三层同时发生的，血管壁变厚，失去弹性，以致血管破裂。老人常有的轻微脑出血，就是这种症状。这是长期患有高血压后，造成的对血管的伤害。这种伤害，如果放任的话，会引起脑萎缩和痴呆症。这种情况，现在三四十岁年龄层的人也时有发现。不及时治疗，其后果也是极为可怕的。

针对这一病症，首先要预防高血压。肾脏细动脉的硬化也与高血压有关。对高血压，最好的方法是少盐的饮食。然后是适当的运动。在饮食中多摄取蔬菜和水果也是一个好方法。因为蔬菜和水果中所含的钾，对引起高血压的主因钠有调整平衡的机能。

再就是注意脂肪的摄取量。同时控制主食的碳水化合物的过多摄取。碳水化合物的过多摄取，增加甘油三酯在体内的储存。故喜欢肉食品或米饭面条的人，必须多进食蔬菜类的食物和鱼类以调整营养素的平衡。

2016年7月19日