

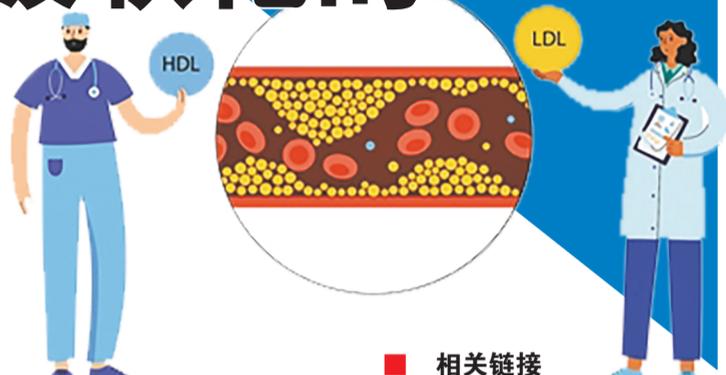
洋葱沙拉、凉拌木耳、保健醋、深海鱼油……  
很多人一直以来都吃了个“寂寞”——

# 记住，血管是没办法被软化的

“妈，能不拿黑木耳做菜了吗？吃了快三个月了，放过我吧！”“年轻人你懂个啥，多吃这些有助软化血管，你现在多吃预防啊，别像你妈我现在动不动就去检查心脏，来，再吃几口……”“娘亲，你吃这些真没用啊！说了八百遍了，血管是没法软化的，更别说吃黑木耳能让它软了，全世界都在发文章说吃木耳软化血管是谣言，你怎么就看不见看不见！”“我听不懂你在说什么！别叨叨，赶紧吃！一会陪我再去买点黑木耳。”……

一个朋友把群里这段对话发来时，让人看了真是哭笑不得。看来，这些流行民间的土方防血管软化法从未过时，哪怕科普大军辟谣一万遍，它们还是“春风吹又生”。

为此，今天再请专家讲讲血管到底能否软化，以及这些妈妈们当信仰一般的软化血管土方法为啥不管用。



## 相关链接

### 打一针“疫苗”就能降血脂了，这是真的吗？

在我国慢性疾病中，心脑血管疾病的发病率及相关死亡率一直高居首位，究其原因，往往离不开“血脂异常”这个诱因。为了预防和减少心脑血管疾病及其不良事件的发生，降脂治疗是其中的重要一环。但现实中，有的患者不规律吃药，有的患者吃药效果不佳，因此医学界一直在研究更有效的降血脂办法。

北京朝阳医院药事部主任药师王华光介绍，近来不少人询问一种叫作Inclisiran的新型“降血脂疫苗”，据说“打一针顶半年”。真有这种方便有效的治疗方式吗？

事实上，Inclisiran并非大家理解的能预防疾病的“疫苗”，而是一种降LDL-C（低密度脂蛋白胆固醇，俗称“坏胆固醇”）的靶向治疗药物，这个药物已相继进行了临床I、II、III期试验，获得了降脂的安全性及疗效数据，并于2020年在欧洲上市，但目前在我国仍未获批上市。

在欧洲获批上市的Inclisiran用于心血管疾病二级预防的降脂治疗（心血管疾病二级预防：对已经发生冠心病和其他动脉粥样硬化性血管疾病的患者早发现、早诊断、早治疗，目的是改善症状、防止病情进展、改善预后，降低病死病残率，同时防止疾病复发）。2021年12月底，美国食品药品监督管理局也批准了Inclisiran上市应用于杂合子家族性高胆固醇血症和动脉粥样硬化性心血管病的治疗。

前期研究证实，Inclisiran能使低密度脂蛋白胆固醇的水平降低50%左右；同时它可以降低细胞内及细胞外PCSK9蛋白的水平，从而明显、长时间减少低密度脂蛋白胆固醇的浓度。临床治疗时只需每3—6个月皮下注射一次，患者的用药依从性预计会提高。

不过，由于Inclisiran使用的安全性及有效性还需要扩大样本的临床试验给予进一步证实，现在谈论大范围推广为时尚早。

据《北京青年报》《健康时报》、科普中国公众号、新华社客户端

## 讲道理

### 血管是无法被“软化”的

在中老年患者中，动脉硬化是个常见病了。当血管出现硬化病变后，很多人认为只要将硬化的血管变“软”就可以改善病情。因此，也常会有一些老年患者追问，到底吃什么食物可以“软化”血管。

要想搞清楚血管是否可以“软化”，需要先弄明白什么是动脉硬化。它是以脂质代谢障碍为基础的一类病变，以胆固醇及低密度脂蛋白为主的脂质首先在血管内膜下沉积，然后逐渐在局部形成血栓，进一步通过纤维化及钙化形成动脉硬化斑块，最终导致动脉壁增厚变硬、血管腔狭窄。

由于硬化斑块的外观多呈黄色，因此动脉硬化又常被称为动脉粥样硬化。

动脉硬化是一个不可逆的过程，出现硬化后的血管是无法恢复到正常状态的，因此动脉硬化血管硬化的进

程只能延缓，不能逆转，也就是说血管是无法“软化”的！

### 这些“土方子”全都没用

即便血管“软化”无法实现，如开篇所言，仍有一些被认为可以“软化”血管的方法深入人心，但它们统统没有用。

#### 吃醋——

有些人认为吃醋就可以软化血管。诚然，硬化的血管斑块中的确含有一定的钙质成分，将钙质浸泡在醋酸中确实可以产生一定的溶解反应。但问题是经口摄入的食醋是无法直接进入血液的，并不能改变血液的酸碱度。而且人体血液的酸碱度是相对恒定的，不会轻易受到食物的影响。

过酸或过碱都会导致酸碱平衡紊乱，给人体带来极大的危害，甚至危及生命。另外，服用大量食醋还可能腐蚀、烧伤消化道黏膜，可谓得不偿失。

### 狂吃黑木耳、洋葱和大蒜——

还有人相信通过吃黑木耳、洋葱、大蒜等食物可以使血管“软化”。这些食物一定程度上有降血脂的功效，对新硬化斑块的形成有延缓作用。但对已经硬化的血管病变，尤其是陈旧性斑块，是无法使其“软化”消除的。

### 吃深海鱼油等保健食品——

一些商家宣称诸如卵磷脂、深海鱼油等保健品可以“软化”血管，其实也是不对的。这些保健品的降血脂作用只能延缓动脉硬化的进一步发展，并不能直接作用于动脉硬化的病变，使硬化的血管“软化”。因此，通过食用保健品来“软化”血管是不可信的。

### 养护血管还得靠这“四招”

既然无法做到“软化”血管，那么怎样做才可以更好地保护我们的血管呢？

无外乎老生常谈的这4

件事。

#### 1.合理健康饮食

提倡清淡饮食，减少高脂饮食的摄入，避免肥胖。

#### 2.坚持适度锻炼

如游泳、骑行、健步走等，运动可以促进血液循环和机体的新陈代谢，有助多余脂质的消耗及代谢产物的排出。

#### 3.严格戒烟

吸烟是动脉硬化形成的公认的确危险因素。烟草中含有的尼古丁、煤焦油等物质可以损伤血管内壁，引起一系列的炎症和氧化应激反应，导致脂质代谢紊乱，使血液黏稠度增加，导致动脉粥样硬化的发生。

#### 4.定期体检

三高（高血压、高血糖、高血脂）患者要严格控制血压、血糖及血脂水平，定期体检。还要定期进行血管方面的检查，包括无创（如血管超声）和有创（如血管造影）血管检查，了解血管硬化的情况，如出现动脉硬化，及时到血管外科就诊。

## 划重点

### 血脂化验单关键要看它

要想掌握血脂的情况，其实半年左右做一次化验就行。但你拿到验单是不是有些犯晕，这么多数据和字母，到底哪些是关键指标？

别急，今天就请医生帮你给血脂化验单“划重点”。

血脂化验单上可能有很多项，不同医院的检查项目也不同，但总胆固醇（TC）、甘油三酯（TG）、低密度脂蛋白胆固醇（LDL-C）、高密度脂蛋白胆固醇（HDL-C）是基本、必测项目，我们称之为“血脂4项”，这也是医生主要看的项目。

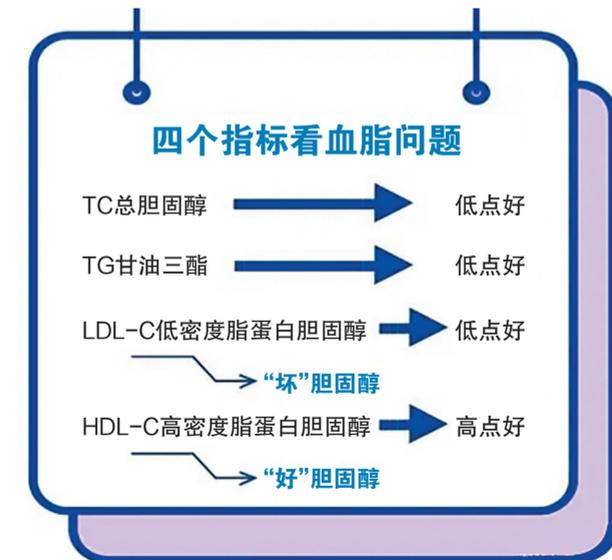
有人认为甘油三酯高，就是高血脂。其实不然，最关键的，也是最需要关注的，是低密度脂蛋白胆固醇（LDL-C），就是俗称的“坏”胆固醇，它是引起冠心病的关键，首先要确保它达标。比如，在已患

冠心病，包括心梗、冠脉支架术或搭桥术后，坏胆固醇<1.8mmol/L最好，未来发生严重心血管疾病的风险更低。

目前认为，随着坏胆固醇水平升高和暴露时间的增加，以及其他心血管病危险因素的发生，促成了动脉粥样斑块的进展和心血管疾病的发生。

大量证据显示，如果一个人坏胆固醇<1.3mmol/L，动脉粥样硬化几乎不会启动。所以，应从出生开始就保持健康的生活方式，使坏胆固醇持续保持在低水平——简单点说，低密度脂蛋白胆固醇是“越低越好”。

还有很多人一看到血脂化验单有向上的箭头就紧张，其实，如果出现上升箭头，不一定是坏事。以高密度脂蛋白胆固醇（HDL-C）为例，HDL-C可将胆固醇从肝外组织转运到肝脏进行代谢，由胆汁排出体外，具有抗动脉粥样



硬化作用。因此HDL-C升高，对机体起到的反而是保护作用，它是一种好的胆固醇——也就是说，高密度脂蛋白胆固醇是“越高越好”。

因此，临床上一般称为血脂异常，是指甘油三酯、总胆固醇、低密度脂蛋白胆固醇高于正常值，以及高密度脂蛋白胆固醇低于正常值。