

# 血液黏稠度高的人,为什么饭后更容易犯困

有的人经常出现晨起后头晕、思维迟钝,每天吃饭后,特别容易犯困,到医院看医生后,检查发现是血液黏稠度较高所致。什么是血液黏稠度?血液黏稠度高有哪些危害?需要药物治疗吗?日常生活中有哪些方法可以降低血液黏稠度?我们特别邀请上海远大心胸医院主任医师宋贺为大家科普答疑。

## 血液黏稠度高的人更容易头晕犯困

血液黏稠度,就是我们常说的血稠,如果水的粘度是1,则血液的相对粘度是4~5,可以通过血液流变学检查。血液黏稠度高时血液会处于高凝状态,遇到血液在血管中流动速度减慢的因素,血细胞就会发生聚集、叠连,甚至血栓形成,影响血管及微循环血液灌注,造成肌体组织缺血缺氧。

为什么血液黏稠度高的人更容易犯困?上海远大心胸医院主任医师宋贺解释,正常人吃饭后都会有点想睡觉,感觉乏力,因为血液会集中到肠胃等消化系统,供给大脑的血液就会减少,大脑轻微缺氧,人就有点犯困,而血液黏稠度高的人,血液流动的速度更慢,心脑血管缺血、缺氧会更加明显,大脑缺氧的状况更突出,也就更容易犯困了,头晕也是类似原因。

## 血液黏稠度高和血脂高不是一回事

血液黏稠度高与血脂高不是一回事,但又有一定的联系。血脂过高是由于血液中胆固醇、甘油三酯含量过高,与摄入过多高脂肪高热量饮食有关。

宋主任表示,血脂高可能会增高血液黏稠度,但血液黏稠度高不一定会引起高血脂,它还受到多种因素的影响,比如血细胞的形态、数量多少、

血管问题、血糖和血浆蛋白等。不管是血脂高还是血液黏稠度高都要注意预防。

## 血液黏稠度高不是独立疾病危害却不少

宋主任特别指出,血液黏稠度高不是独立性的疾病,最常见的危害是与临床上的很多疾病密切相关,如动脉硬化、脑血栓、心肌梗死、高血压、糖尿病等。如果血液黏稠度高,会加快动脉血管粥样硬化,还有可能引起心、脑、肾等重要脏器的血液供应不足,造成器官缺血缺氧,严重的还会诱发脑梗、脑梗等。血液黏稠度增高也会使血流速度变慢,血流变慢会引起血小板的粘连、叠加,促成血栓、栓塞形成。

## 血液黏稠度不是一成不变药物治疗看个体

血稠的程度不是一成不变的,而是在动态变化中,饮食、饮水、运动和外界环境等都会有影响。体检时,有些年轻人检查出血液黏稠度高,也许只是水喝少了或者运动不足,及时的补充水分和增加运动,就有可能降下来,一般不需要特殊治疗。

宋主任表示,有的年轻人如果在某段时候觉得手发麻,也有可能跟血液黏稠度高有关,影响了末梢循环系统,造成发凉、发麻。年轻人的血管情况好,如果没有高血压、糖尿病等疾

病,可以通过改变不良的生活习惯,通过自身的调节能力,降低血液黏稠度,一般无需药物治疗。

如果患有高血压、糖尿病等的中老年人血液黏稠度高,应当要重视。宋主任说,因为他们本身血管就有些老化,如果饮食习惯不当,运动少,再加上喝水少,很容易血管堵塞,导致心脑血管缺血、缺氧,对于这部分患者,一定要及时去医院检查,必要时进行药物治疗,比如吃点阿司匹林或抗凝药物活血化瘀。

## 日常生活预防为先情绪稳定很重要

宋主任建议从日常生活着手,养成良好的生活方式,并提出从五个方面改善血液黏稠度高的情况:

1. 少吃高糖高脂的食物,不要吃的过饱。

长期摄入这类食物不仅会诱发肥胖,还容易诱发高血脂,增高血液黏稠度。因此饮食要清淡,注意不要吃的过饱。

2. 保持情绪稳定,这一点特别重要。

年轻人不能过激、过劳,注意及时排解压力。中老年人更要注意保持情绪稳定,不要过度劳累。如果长期情绪不稳定,体内分泌去甲肾上腺素,会引起血管收缩,升高血压,长期的收缩会引起动脉硬化。中老年人血管的脆性很大,如果生气、劳累,会引起血管损伤,是栓塞的启动因素,再遇到血液黏稠度增高的情况,血管容易堵塞。

宋主任介绍说,在临床上遇到不少类似情况,一到过年过节,有些老人情绪波动大,再加上吃的过饱,喝

### 专家介绍

## 宋贺



上海远大心胸医院主任医师、副教授、硕士生导师。

毕业于东南大学医学院,医学系。中华医学会心血管分会委员,中国医师协会委员,在国家级杂志及核心期刊发表医学论文二十余篇,医学著作两部,在郑州大学附属医院工作二十余年,对心血管疾病有较深研究,尤其是冠心病介入治疗、高血压、心律失常、心肌病、心内科急、危重病人的抢救及疑难杂症等。

在核心期刊及国家级杂志发表学术论文二十余篇,医学著作二部,主持科研项目二项,科研成果二项。

水少,诱发了心肌梗塞。

3. 加强锻炼,适量运动。

运动能够改善血液循环,增强血管弹性,有助于降低血液黏稠度。对于老年人来说,适合做一些慢跑、太极拳等舒缓型的运动,不要过量。

4. 少抽烟少喝酒。

抽烟也会影响血管健康,喝酒从短期看会降低血压,但从长期看,会造成血管损伤,血液黏稠度增高,加重动脉硬化,甚至出现心梗、脑梗。对于有冠心病的中老年患者,一定要戒烟戒酒。而且喝酒就有可能多吃菜,吃的比较容易油腻,血糖血脂增高,也会增高血液黏稠度。

5. 充分饮水:

中老年人早上起来喝一杯温白开水,三餐前特别晚饭前喝点水。天气炎热或是运动大量出汗后,要及时补充水分,避免血液粘稠。

## 老年人突然出现头晕犯困要警惕重视

宋主任表示,头晕是供血不足,这

是个警示,起码要到医院检查一下,看看有没有出现脑梗的情况,血糖血脂怎么样,血管有没有堵塞,是否堵的严重。她前段时间遇到一个70多岁的病人,突然晕倒之后做了CT平扫,磁共振都没查出问题,因为没有梗塞前,血管没有完全的堵死,脑组织没有坏死,所以CT平扫和磁共振检查不出来。她建议他做了脑血管造影检查,发现大脑中动脉大血管重度狭窄,及时植入了支架,避免了危险发生。

老人一定要重视头晕的问题,如果去医院检查完没有问题,在生活中则要注意改变不良习惯。

宋主任特别提醒糖尿病人,因为糖尿病一个很常见的并发症是末梢神经损害,即使血管堵的很严重,患者也可能没有感觉,甚至突发心血管事件,猝死。对于有十年以上糖尿病病史的患者,要定期专科体检,血管检查。

(郑琳)

本版活动为公益活动,不参加者推荐医疗服务或其他商品,相关信息仅供参考。

# 2020第35届“上港-上汽”杯 新民晚报中学生足球赛



指导单位:上海市体育局 主办单位:新民晚报社  
承办单位:上海市足球协会 上海市青少年训练管理中心 东方体育日报社  
协办单位:各区体育局 上海东亚体育文化中心有限公司

## 全力以「复」我们的世界杯



10月5日-10月18日 决战上海体育场

