

一氧化氮让你向心脑血管疾病说“NO”



在美国,自1990年以来心脑血管疾病已成为每年人体健康的第一杀手。心脑血管疾病每年夺去的生命数量相当于位列其后的7种疾病导致的死亡人数的总和。中国的心脑血管疾病患者已经超过2.7亿人。每年因心脑血管疾病死亡的人数为260万,占总死亡人数的41%,每天大约有7000人死于心脑血管疾病,平均每小时死亡300人。

心脑血管疾病是一种严重威胁人类,特别是中老年人的健康的常见病,它因血液的病变所引起,对人体的损害是隐秘的、逐渐的、全身性的,没有明显的临床症状,因而也被称为“沉默的疾病”。即使应用目前最先进、完善的治疗手段,仍有50%以上的脑血管意外幸存者生活不能完全自理。心脑血管疾病具有发病率高、死亡率高、致残率高、复发率高、并发症多这“四高一多”的特点。

美国著名医学家斐里德·穆拉德因确立了一氧化氮是心血管系统中传递信息分子的理论,于1998年获得诺贝尔生理学医学奖。一氧化氮被发现在人类健康领域起着至关重要的作用。但了解它的中国人却少之又少,远远不及穆拉德“伟哥”原理那么被人熟知。穆拉德与他的中国同事陈振兴教授共同出版《神奇的一氧化氮》一书,集中阐述了一氧化氮对人类健康的重要性,让大家能系统地对一氧化氮有所了解,并对预防、改善疾病起到帮助。本版内容选自该书。

其中,心血管疾病包括高血压、冠心病、心肌梗死、心绞痛等,脑血管疾病包括脑血栓、脑栓塞和脑出血等疾病。心脑血管疾病均是由动脉硬化、高血压、高血脂、高血糖、高黏血症及微循环障碍所引起的。

冬季要格外提防心脑血管疾病

进入冬季,随着天气转冷,心脑血管疾病的发生率明显升高,各大医院心脑血管门诊和病房收治的病患大幅增加。这是由于随着气候的变冷,人体新陈代谢缓慢,受冷空气刺激,血管骤然收缩,强烈的收缩会造成血压的增高,而温度的原因也会造成血液粘稠度的增高。加上冬天饮食偏向于油腻,要储存能量过冬,整个血液系统就会比较粘稠,所以导致血管阻塞,血流供应中断,血液流通受阻,使血管内的毒性物质不易排出,从而诱发心脑血管疾病。尤其是每年的11月到来年的3月,是一年中心脑血管病猝死高峰的月份,中老年人更需积极预防心脑血管疾病。

一般来说,在冬季如果老人数日或数周有乏力、头晕、烦躁、胸部不适、活动时心悸、心绞痛或心绞痛

发作频繁、剧烈、持久的情况,就很有可能是心脑血管疾病找上门来了。

经研究发现,一氧化氮可以起到保持血管清洁、预防中风、保持血压的效果。一氧化氮能促进全身的血液循环,预防动脉老化僵硬,降低血液的黏稠度,减少血块血栓的形成,恢复血管弹性,降低血压,加强心脏功能,从而能够有效防治心血管疾病。

一氧化氮让你向心脑血管疾病说“NO”

一氧化氮是人类已知的“最迷人的分子”。在20世纪90年代,对一氧化氮的研究成为一种风潮,世界各地的科学家对一氧化氮的兴趣愈加浓厚,研究也达到了一个新的高度。1992年,一氧化氮作为学界的新发现,被著名的《科学》杂志评选为“年度明星分子”。1998年,随着穆拉德、佛契哥特、伊格纳罗三位美国科学家被授予诺贝尔生理学医学奖,越来越多的人认识到一氧化氮在治疗心脑血管疾病和许多其他重大的慢性疾病中具有重要作用。

现在,广为人知的是,一氧化氮在人体内起着信使分子的作用,人

体内生成的一氧化氮小分子,可以穿透任何细胞,到达任何组织,使信息从人体某一部分传到其他部分,行使着传输信号的功能。人体内凡是有血液的地方就有一氧化氮存在。一氧化氮是调节血液循环的重要元素,当内皮要向肌肉发出放松指令以促进血液流通时,它就会产生一些一氧化氮分子,这些分子很小,能很容易地穿过细胞膜。血管周围的平滑肌细胞接收信号后舒张,使血管扩张。一氧化氮以此来调节全身的血管系统和血液循环系统,将含氧的血液输送到组织和器官当中,避免血管内出现血流速度变慢的现象,保持血管清洁、畅通,维持正常血压,有效减轻心脏负担。

血液循环受阻,会引发人体各种疾病。心脑血管疾病、亚健康状态等疾病很多都与体内一氧化氮的调节有关。在心脑血管病的发病原因中,动脉粥样硬化是主要原因,它是高血压、冠心病、急性心肌梗塞、脑中风等缺血性脑血管疾病的发病基础。动脉粥样硬化,顾名思义,就是动脉内壁上附着了外观像稠粥一样的硬块。这些硬块会堵塞血管,导致血流不畅。动脉粥样硬化是由于血液受到污染,血黏度升高进而造成血脂(胆固醇和甘油三酯)升高,使大量脂类沉积在血管内,这些物质沉积在血管壁上,使血管腔变窄,管壁变厚,最后形成动脉粥样硬化斑块。一氧化氮具有强大的松弛血管平滑肌的作用,它可以增加血流量,防止脂肪等沉积物黏附于血管壁,从而抑制血管壁增厚,减少血管堵塞的机会。同时,它还帮助维持健康血压,有效减轻心脏负担,从而达到预防心脑血管疾病的效果。调理人体的一氧化氮含量使其保持平衡对

于改善、预防相关疾病有着重要作用,特别是心脑血管疾病的治疗,在国外已经有很多使用一氧化氮的案例。一氧化氮技术的应用,可以有效改善心脑血管发病的状况,特别是可以通过一氧化氮的保健方式来预防心脑血管疾病的病发。

如何通过一氧化氮的保健方式预防心脑血管疾病

经过三十多年的探索,1998年诺贝尔生理学医学奖得主穆拉德博士提出“三获得,一补充”的一氧化氮养生保健方式,使得更多人在防治心脑血管疾病及身体健康调节方面受益。一氧化氮可以通过食物、适量运动、补充保健食品等途径获得,合理的饮食,是我们获取一氧化氮的重要途径。富含一氧化氮的主要营养食品有:谷类、薯类、干豆、蔬菜、菌藻、水果、坚果及种子、畜肉、蛋、鱼虾蟹贝、猪蹄筋、骆驼掌、丁香鱼(干)、鱼片干、虾米(海米、虾仁)、蛭干、扇贝(干)、墨鱼(干)、油炸豆瓣、芝麻酱等;坚持有规律的体育活动,能够增加内皮和骨骼肌生成一氧化氮的能力;补充保健食品有助于促进人体短时间内生成一氧化氮来维护血液和血管的健康状态;而适当补充抗氧化剂是保持一氧化氮不流失的一个重要手段。“三获得,一补充”的养生方式,既保证了为身体提供充足的一氧化氮,又能使一氧化氮不被快速氧化而流失,从而帮助中老年人有效地预防心脑血管疾病。

摘自《神奇的一氧化氮》斐里德·穆拉德 陈振兴 著 译林出版社 2011年10月出版

明牌珠宝

股票代码: 002574

周年庆

钻石饰品 7.8 折, 满1000元再减 200 元

(一口价产品除外)

劲爆优惠

黄、铂金饰品优惠 35 元/克+工费 5 折

翡翠、白玉、珍珠、红宝、蓝宝 5 折。

投资金条, 实时基准金价加 7 元/克。

首推铂金投资金条, 实时基准价加 22 元/克。

活动详情敬请见店堂海报

活动时间: 1月13日-1月22日

明牌珠宝旗舰店: 南京东路388号(步行街内, 山西南路路口) TEL: 33040846

五羊场店: 漕河泾11号A-3(万达广场黄金珠宝城) TEL: 55520080