

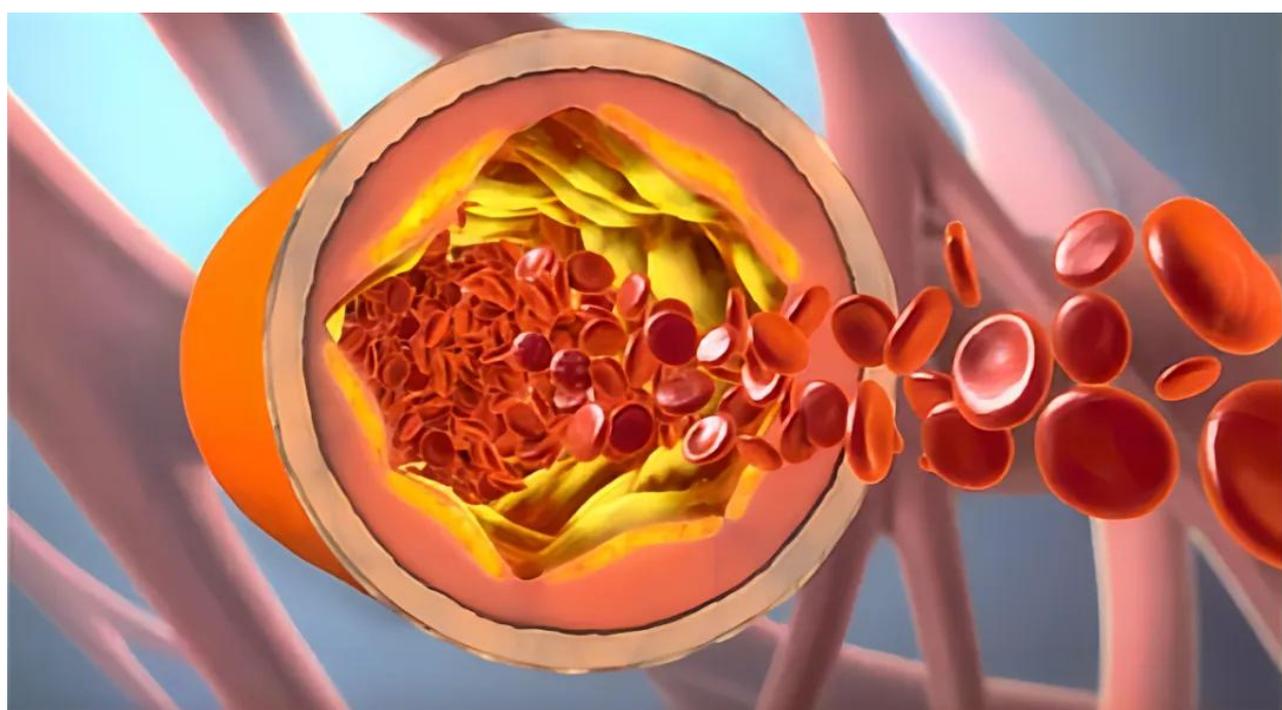
# 如何将心脑血管疾病发病时间推迟 10 年？

近年来，心脑血管疾病一直占据着「全球头号健康杀手」的称号，在我国每年导致的死亡人数达 400 万，占总死亡的 40% 以上。

## 01 中国死亡率最高的疾病

根据《中国心脑血管健康与疾病报告》统计，中国心脑血管病患人数约 3.3 亿。心脑血管病也已成为我国城乡居民因疾病死亡的首要原因，是恶性肿瘤的 2 倍。

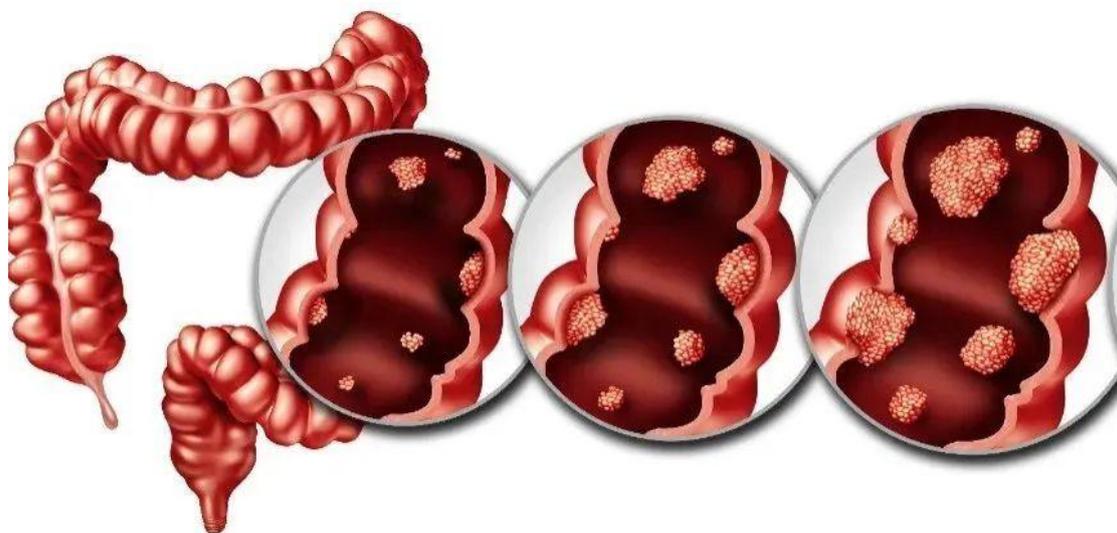
血管就像一条河流，将营养、水和氧气等源源不断地输送到全身的各个器官和组织，才维持人体健康及生命活动，同时将代谢废物等运出各个器官。



心脑血管疾病对健康的影响极其严重，常常是其他疾病的导火索或加速因素。血管斑块如同「路霸」，不仅阻碍血流，还可能引发心梗、脑梗，甚至猝死；高血压则使全身器官承受超负荷压力，犹如电路超载；血糖过高则给全身器官强行「喂甜品」，导致多器官受损。心脑血管疾病因此与痴呆等疾病有着直接或间接的关联，严重威胁生命健康。

## 02 心脑血管疾病猖獗为哪般？

随着年龄的增长，身体主要负责清理衰老和变异细胞的免疫细胞，质量不断下降、活力逐渐降低，导致体内的内源性毒素逐渐积累，进而在体内产生炎性因子堆积。



与此同时，外部环境污染、塑料包装使用、吸烟喝酒、高糖高油高盐饮食等导致重金属、微塑料颗粒、油脂和糖等又导致血液环境变差。内外交困之下，我们的心脑血管不断被摧残，严重加速衰老、损害身体健康。

### 03 如何将心脑血管疾病发病推迟 10 年？

弗明汉心脏研究的一项新分析显示，采用一级预防能将心脑血管病的发病时间推迟 10 年。

这项研究评估了 1960 年至 2018 年，近 60 年的数据，主要判断中老年人发生心肌梗死、冠心病和脑中风的时间点。结果发现如果能坚持长期的一级预防，那么能够降低心脑血管疾病的风险，把心脑血管疾病推迟 10 年。

#### 1. 免疫细胞，清除内外源毒素，防患于未然

免疫细胞作为体内「清道夫」，清除衰老和变异细胞，防止炎症和癌变，增强免疫力抵御病毒细菌。同时，它们与血管斑块密切相关，维护心脑血管健康。

#### T 细胞

有多篇研究文献报道：T 细胞分泌的细胞因子 IL-17A 有抗动脉粥样硬化的作用；敲除 IL-17A 之后可明显减轻血管炎症，且其稳定存在还有利于斑块的稳定性。清除体内 T 细胞可导致斑块稳定性降低，胶原蛋白明显减少，坏死核心面积增加。

## B 细胞

同样地，B 细胞产生的 IgM 也具有抑制血管斑块内坏死核心形成的作用。B 细胞产生的 IL-10 也具有抗动脉粥样硬化作用。

## 巨噬细胞

研究表明，巨噬细胞具有促进胆固醇逆向转运进而抑制斑块形成的作用。

### 2. 血液净化，疏通管道，降低心脑血管病风险

Friederike Schumann 博士团队在 *Journal of Clinical Lipidology* 上发表的长期回顾性分析的研究显示，25 名患者接受平均长达 7.1 年的血液净化的定期治疗，在所有其他已知的心脑血管危险因素都经过了变量控制处理后，分析结果显示：患者的平均年度心脑血管事件减少了 72%（从 0.87 降低到 0.24）。

脂质参数	预料	Post-LA [从la前减少%]	时间平均浓度 [从基线减少%]
总胆固醇 (更易/L)	3.35 ± 0.65	1.85 ± 0.36 [-62.8%]	2.97 ± 0.59 [- 20.1%]
低密度(更易/L)	1.85 ± 0.62	0.76 ± 0.27 [-58.9%]	1.56 ± 0.52 [+ 2.2%]
脂蛋白(a) [mg/dL]* 95.0 (78.5;109.6)		31.1 (26.3; 41.3) [-67.3%]	77.9 (64.4; 92.3) [- 29.2%]
甘油三酸酯(更易/L)	1.79 ± 1.15	0.86 ± 0.79 [-51.8%]	1.55 ± 1.04 [+ 2.8%]
高密度脂蛋白胆固醇(更易/L)	1.18 ± 0.35	1.00 ± 0.26 [-15.1%]	1.14 ± 0.32 [-3.5%]

对25例患者1973个治疗天数的分析。使用如下公式计算采前和采后脂蛋白时间平均浓度:浓度(时间平均)=浓度(采后)+ 0.73 × [浓度(采前)-浓度(采后)]。26  
\*mg/dL, 脂蛋白(a)用括号内的中位数和四分位距表示。缩写:HDL-C, 高密度脂蛋白胆固醇;LA, 脂蛋白单采;LDL-C, 低密度脂蛋白胆固醇。

同时，干净的血液环境也能更好地激活新陈代谢，提高血液的工作效率。

### 3. 饮食健康，拒绝烟酒，运动控制体重

心脑血管疾病的全因死亡中，饮食不健康占比超三成。健康饮食应多样、全面，低油、低脂、低盐、低糖。吸烟也是主要风险因素，尤其应避免。此外，运动减重、戒酒、充足睡眠和良好心态是预防心脑血管疾病的关键。