

如何预防心血管“早衰”？

如何给心脏“减负”？想让它工作得更轻松,我们就必须尽量延缓血管衰老,促进心脏代谢健康。这里总结了促进心脏代谢健康和延缓血管衰老的十个秘诀,一起来了解一下。

减腰围 增肌肉

促进心血管健康,不能只盯着体重看,比起单纯控制体重,减脂增肌更重要。因为体重减轻了并不一定代表脂肪减少,而肌肉量增加了,脂肪肯定有所减少。

特别是腰围,其更能反映人体内脏的脂肪含量。男性腰围≥90厘米、女性腰围≥85厘米都属于肥胖。通过有氧运动和控制热量摄入可减少内脏脂肪、缩减腰围。此外,进行抗阻运动还可以增加和维持骨骼肌的质量和功能,让骨骼肌更强壮,更具有爆发力。

以植物性饮食为主

多项研究证实,类似地中海饮食模式对健康人、心血管高危人群以及患有动脉粥样硬化、高血压性心血管病患者均有明显益处。

地中海饮食是以地中海地区(主要是西班牙、意大利和希腊)的饮食习惯为基础的一种健康饮食方式,这种饮食方式以植物性食物为主。其口味清淡、烹饪方式简单且营养全面。

植物性饮食不是单纯吃素。地中海饮食的主要特点是每天多吃蔬菜、水果、全麦谷物、豆类和坚果。日常人们可摄入鱼类、海鲜和低脂乳制品,避免摄入过多精致米面制成的主食,少吃红肉和加工肉,且低盐饮食。

限时进食

如果你体重已超标,饮食要注意八分饱,每周选1至2顿饭吃不含淀粉的蔬菜和豆类沙拉,并建议限时进食。也就是每天尽量在8至10个小时内摄入食物,这样更利于管理体重和改善代谢健康。

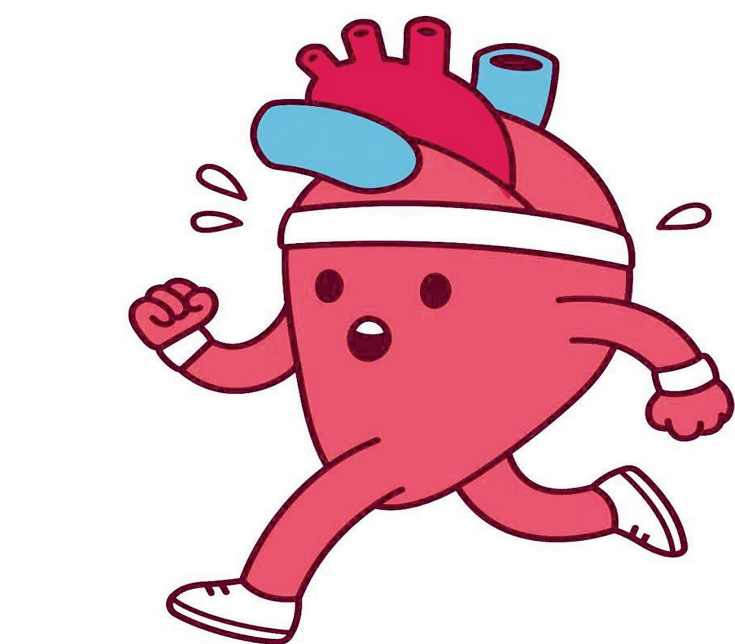
同时,提倡正念饮食。即尽量在餐桌吃饭;饭前清理好餐桌杂物;即使自己一个人也要摆好餐位;用自己喜欢的餐具;调整灯光,营造舒适的用餐环境;进餐时可播放轻音乐;放下手机,专心吃饭。正念饮食能让人专注享受每一口食物,更好地抑制情绪化饮食,有助于控制体重,降低疾病风险,促进心脏健康。

规律运动

规律的体育锻炼可减少内脏脂肪,改善糖代谢、胰岛素敏感性、血压和血脂水平。建议尽量减少久坐时间,最好每天都要运动,各种运动方式可交替进行30至60分钟,包括有氧运动、间歇训练、抗阻运动、柔韧性和平衡训练,以全面提高身体素质 and 代谢。

戒酒或限酒

有人认为喝酒能够活血化瘀、软化血管,还有人觉得小酌怡情对身体有益。但越来越多的研究表明,酒精对心血管健康不仅没有益处,还会增加高血压性心脏病、心肌病、心房颤动(房颤)、心房扑动(房扑)和中



风的风险,甚至会导致认知障碍。因此,要戒酒或限酒。

远离烟草伤害

研究显示,烟雾中的物质超过7000种,这其中已知对人体有害的至少有250种。另一项针对50万人的国内研究显示,吸烟会导致56种疾病的发生风险增高,22种疾病的死亡风险被推高。可以说,无论一手烟、二手烟,还是三手烟,甚至电子烟,都会损害心血管健康,诱发动脉粥样硬化性心脏病、中风和心力衰竭。

每天抽1支烟和每天抽20支烟相比,患冠心病和中风的风险大约只能减少一半。因此,建议吸烟者戒烟,不吸烟者远离烟草,避免误吸二手烟和三手烟。

保证睡眠质量

要知道,睡眠时间短和睡眠质量差,是高血压、房颤、缺血性心脏病和痴呆等疾病近年新增的危险因素。研究提示,睡眠质量差会导致慢性炎症、胰岛素抵抗、交感神经兴奋、氧化应激加剧,这些都会有害健康,且会导致各种激素因子的紊乱。

要想拥有好睡眠,建议每天留足睡觉时间。同时,定点睡觉,作息规律,至少睡前30分钟关闭电子设备,可以促进睡眠质量和心血管健康。此外,保持适宜的卧室温度,关灯并放一些舒缓的助眠轻音乐。

给自己减轻压力

慢性精神压力和持续的负面情绪会损害心血管健康。一项涵盖21个国家11.8万人的研究显示,自我感觉压力大的人,其心血管疾病的风险增加22%、中风风险增加30%。压力是无形的,但给身体造成的伤害可是实实在在的。

如果压力较大,建议通过正念冥想和缓慢深呼吸练习来减轻压力。我们还可以通

过学习新技能或者进行艺术类活动来刺激思维,促进大脑健康。保持终身学习的心态,利用新知识、新经验和新视角,来滋养精神、充盈内心。

建立良好社交

有意义的社交和家庭情感维系对情绪和心理健康至关重要。相反,如果缺乏社交,没有家人和朋友的情感支持,就会感到孤立、绝望甚至抑郁,这样也会显著增加心血管病和认知功能下降的风险。

建立良好的人际关系,你可以尝试主动社交,加强与家人、朋友的密切联系。培养利他主义和同情心,多理解、多交流、少一些斤斤计较、少一些内耗,有助于增强幸福感。

亲近自然远离污染

环境污染可伤害心脏健康。建议尽可能让自己沉浸在大自然中,比如公园和树木繁茂的地区,在这些没有污染的环境中锻炼可促进身心健康。远离污染包括空气污染、水污染和噪音污染,如果身处污染严重的环境,可通过佩戴口罩、关闭车窗和使用空调来减少污染暴露。

刘健

相关链接

心脏的工作量有多大？

您的心脏每天为您泵出约7.5吨血液,为全身的组织 and 器官输送必需的营养物质和氧气。这是个什么概念呢? 这么说吧,如果用载重500公斤的小面包车(载货体积为2.6立方米)来运送7.5吨水,也得跑3趟才能运完。

对于只有拳头大小的心脏来说,这个工作量简直不可思议。

呕吐、腹泻腹痛或者食欲不佳等。

感染流感后,应以抗病毒和对症治疗为主。如果孩子确诊流感,要及早使用抗流感病毒药物,尽量在48小时以内用药,居家休息,不要带病上学。对症治疗主要以退热、缓解不适为主,可以根据孩子的年龄和体重合理选择退烧药,并且根据说明书规范服用。根据孩子咳嗽、鼻塞症状,选择缓解的药物。

白剑峰

冬季是心血管疾病的高发季。发生心绞痛不可大意,因为它不仅仅是“痛”这么简单,处理不及时很有可能演变为心肌梗死。快速识别心绞痛就变得尤为重要,但在临床中,总能碰到自诉为“心绞痛”的患者,经过检查后却发现并非如此。当然,也会碰到一些发生心绞痛却不自知的患者。

那么,心绞痛到底是怎么个疼法? 听听心内科专家怎么说。

牢记心绞痛的常见情形

心绞痛是一种较为常见的心血管疾病,是急性心肌缺血、缺氧的常见表现。

典型的心绞痛发作时,疼痛部位多位于胸骨后和心前区,有时候疼痛还会放射至左肩、左背、喉部,甚至左侧面部及口腔牙齿。这是一种压迫性的痛感,好比“一块石头压在胸前,沉重得喘不上气来”,疼痛范围有一个拳头大或更大。除了疼痛,患者还常常伴随胸闷、心慌、气短、出冷汗等症状。

一般来讲,心绞痛会有一定的发病诱因,比如运动、情绪激动、劳累、用力解大便、突然遇冷等。当然,也有部分更为严重的心绞痛会发生在夜间睡眠时。常见的心绞痛持续时间相对较短,大概只有数分钟(特别严重的可达半小时),患者在休息或者服用硝酸甘油等药物后,可在几分钟内缓解。

特别是对于有冠心病史以及多年患有高血压、糖尿病等人群,一定要高度警惕心绞痛。出现严重的胸痛、胸闷、心前区压迫感等不适症状,要立即舌下含服硝酸甘油,并尽快去医院就诊。

心绞痛的“是是非非”

快速识别心绞痛非常重要,但心绞痛的表现比较多变,有时缺乏典型性,容易让人忽视。比如,有些患者心绞痛发作时并未表现出“痛”,只是感觉胸闷、气短,或是喉咙发紧、恶心呕吐,这些不典型症状得不到充分重视,容易延误诊疗时机,因此更需要提高警惕。

此外,临床上突发胸痛的情况多种多样,比如胃肠疾病、主动脉夹层、食道破裂、自发性气胸等也可表现为突发胸痛。当无法直接判定病因时,一定要及时去医院就诊。

这几种疼痛可排除心绞痛

针刺样疼痛 大家可能有过这样的感觉,心脏一瞬间针刺一样,这种情况一般不是心肌缺血引起,大多数是神经性疼痛。偶尔发作无须理会,若频繁出现就要去医院检查。

用力吸气后疼痛 有些人心脏部位出现疼痛,特别是在深吸气时疼痛加重,当屏住呼吸时疼痛会减轻甚至消失。这种情况多见于胸膜、肺部有异常的患者,心绞痛是不受呼吸深浅影响的。

按压才痛 如果只有按压后疼痛,不按压则不痛,一般不考虑心绞痛。可能是患者的肌肉、骨骼等局部组织伤病所致。

游走性疼痛 如果疼痛无法指明具体的位置,或者是“串着痛”,这种情况一般也不是心绞痛。虽然心绞痛发作时可放射至多个部位,但大部分都有相对明确的“痛点”,也就是说患者能够明确指出是哪里疼痛,然后由此放射至其他部位跟着一起痛。

范围小或长时间的痛 如果疼痛的范围很小,只有一个指头那么大,甚至更小,一般也不是心绞痛;如果疼痛时间很长,一天到晚都痛,那么也可排除心绞痛。

汪芳