



6种食物,常吃对心脏有好处!

饱和脂肪含量高的食物对心脏来说是一场灾难,日常生活中应该选择能够促进整体健康并帮助保持心脏功能的最佳食物,例如含有黄酮类化合物的食物和含有健康脂肪的食物。

1.精益蛋白质

选择瘦肉可以帮助控制胆固醇和体重,从而促进心脏健康,鸡肉、鱼肉和牛肉等都是很好的选择。要注意肉类摄入量不可过量,否则会对身体产生负面的影响。

2.水果和蔬菜

为了获得最佳的心脏健康,每天都应该摄入水果和蔬菜。请注意,摄入量可能会因卡路里需求而异,吃各种颜色的水果和蔬菜可确保获得一系列营养素和大量膳食纤维。

3.全谷物

像水果和蔬菜一样,全谷物富含营养和膳食纤维,来自全谷物的膳食纤维与较低的心脏病风险有关,随着膳食纤维消耗

量的增加,心脏病风险会下降。全麦面包、糙米都是全谷物食品的选择。

4.健康脂肪

身体需要一些脂肪才能运作良好,但是身体只需要健康的脂肪,例如植物油中的脂肪,这包括单不饱和和菜籽油、橄榄油和花生油等。请记住,每天只需要少量脂肪,不要摄入太多。

5.茶

红茶和绿茶,无论是热的还是冷的,都含有丰富的黄酮类化合物,富含类黄酮的食物和饮料可能有助于降低患心脏病的风险。超市里有含糖的绿茶饮料,这不是一个好的选择,要知道甜味剂、添加糖会增加不必要的卡路里。

6.坚果

研究表明,经常吃坚果零食的人容易保持较低的胆固醇水平。不要过度摄入坚果,因为坚果的卡路里含量很高,每天吃适量的坚果,既能从膳食纤维和健康脂肪中获益,而不会摄入太多卡路里。

8种心脏杂音要留意! 10个习惯让心脏更健康!

保护好心脏,记住这6、7、8、9、10



10月25日,韩国三星集团会长李健熙因心脏病去世。近年来,因心脏病猝死的案例屡屡发生,引发热议。
心脏,虽然只有我们拳头一般大小,但却是人体血液的输送地,它的健康与否,直接关系到我们的生命健康安全。可是现在越来越多的人,长时间的熬夜、酗酒、高油脂的饮食等,导致血管不好的同时,更让心脏不堪重负,稍微受到一些刺激,就很容易有猝死等意外出现,对健康危害严重。本期健康问诊,专为你收集整理平时忽略的健康知识,做您的健康智库,为您的心脏养护出力。 □ 蔡富根/整理

10个习惯让心脏更健康



□ 本版文字来源:《生命时报》、《健康时报》、家庭医生在线

7种心脏杂音要留意

心脏杂音指心脏收缩或舒张时血液在心脏或血管内产生湍流,导致室壁、瓣膜或血管振动所产生的异常声音。心脏杂音可见于健康人,更多见于心血管疾病患者。美国“读者文摘杂志网站”撰文提醒,若心脏杂音伴随以下问题,要引起重视。

1.瓣膜病。心脏瓣膜是用来保持血液向一个方向流动的阀门。若这些阀门关不好或完全打不开,心脏就可能出现杂音。比如二尖瓣狭窄,心尖部可闻及杂音;二尖瓣关闭不全,心尖区会出现吹风样杂音。

2.贫血。缺铁性贫血,意味着没有足够的健康红细胞向身体所有组织输送氧气。与贫血相关的心脏杂音需要密切监测,以防发展为更严重的疾病。

3.肿胀。心脏瓣膜功能失调可能造成

血液循环变差,导致多余的液体在四肢积聚,出现肿胀。

4.甲状腺疾病。有的人心脏杂音可能是甲状腺功能失调所致,甲状腺过度活跃会引起心脏血液发生湍流。

5.怀孕。女性孕期可能出现无害的心脏杂音,这是因为她们体内的血容量增加了。如果医生没有发现其他潜在原因,心脏杂音一般会在妊娠结束后消失。

6.感染。心内膜炎指心脏和瓣膜的血管内膜发生了感染,从而造成心脏杂音。一般,当细菌从身体其他部位,如口腔穿过血液进入心脏时,会发生这种情况。

7.头晕。起身太快和饥饿时头晕属于正常现象,如果没有任何明显原因而感到头晕,可能与心脏杂音有关。

心脏发病的8个至暗时刻

日常生活中一些“至暗时刻”,会让心脏更脆弱,容易发生猝死,必须警惕。

1.气温低。冬季气温降低,会激活交感神经系统,导致心率加快,外周血管阻力增加,进而令血压升高,心脏负荷加大,引起供应心脏血液的冠状动脉痉挛,使原有粥样硬化斑块的血管更加狭窄,甚至出现粥样硬化斑块破裂出血,血栓形成,造成急性血管阻塞,引起心绞痛发作和心肌梗死。研究表明,气温每下降10℃,心脏病发病风险会上升7%,多数心脏病发作事件发生在气温较低时。因此,建议大家冬季出门做好保暖工作,戴上帽子、围巾和手套。

2.温度高。夏季及室内温度过高时,人体血管处于扩张状态,血液集中于体表血管,会导致心脏、大脑血液供应量相对不足。加上昼夜温差大或空调温度较低,可导

致血管收缩,血压波动,诱发心脑血管急性事件。天气酷热,人体新陈代谢旺盛,对水的需求量增加,大量出汗时,体内水分和钾、钠等电解质大量流失,可诱发恶性心律失常。建议大家天气炎热时多喝水,可采用多次少量补水法。另外,多吃粗杂粮、绿叶菜、瓜果,少吃肉类和甜食。

3.暴脾气。人真的可能被气死。美国哈佛大学公共卫生学院研究人员发现,一个人在暴怒后的两小时内,心脏病发作或出现急性冠脉综合征的风险会增加近5倍,中风风险增加近4倍,室性心律失常风险也会增加。对于爱生气和已经存在心脏疾病的人来说,发病风险以及致死率也会更高。

4.喝太多。酒精不仅会导致酒精性心肌病、高血压等,更会造成心梗、脑梗、房颤、心衰、脑血管破裂等问题,甚至危及生命。

另外,饮酒者胃内存有大量食物,呕吐时易进入气道,导致患者窒息及诱发吸入性肺炎;也可刺激气管,通过迷走神经反射,造成反射性心脏停跳。

5.吃太饱。吃得太多,会让消化系统占用太多资源,有效循环血容量减少。如果吃得油腻,大量甘油三酯进入血液,会使血细胞和血管功能下降,患心脏病的风险就会大增。而且,吃太多富含脂肪的食物,会诱发急性胰腺炎,造成心脏骤停。因此,心脏病患者每餐最好吃七八分饱。

6.用力便。便秘患者排便时,通常会用力过大,引起腹压升高,血压随之升高,同时心率加快,导致心肌耗氧量增加,心肌因而发生严重而持久的急性缺血,甚至发展为心梗。便秘患者大便时还常用力屏气,挤压内脏,引起心脏破裂,大血管出现夹层动脉瘤或破裂等问题,同样有生命危险。

7.练过头。运动能强身健体,但运动猝死的报道屡见不鲜,一些“一向身体很棒”

的人会突然在运动中倒地身亡。其实,运动不是他们猝死的主因,隐藏的心脏病才是“幕后黑手”。心源性猝死是运动性猝死的主要表现形式,如心肌炎、先天性冠状动脉畸形、心肌肥厚等。刺激因素还包括急性心肌缺血、交感神经兴奋和血流动力学异常引起致死性室性心律失常等。也就是说,运动性猝死并非毫无预兆地发生,而是心脏自身的器质性缺陷受到刺激而诱发。运动强度过大或运动未及时补充能量,如马拉松运动中一直不补充水分,就会造成严重脱水,影响散热,运动中又不断产热,从而导致体温增加,进一步加重脱水,影响人体各个器官的机能。

8.太“性”奋。性爱是美好的,但有时也会威胁健康。生活中可能会出现导致性猝死的诱因包括:过度劳累或患有基础性疾病、酒后同房、婚外性行为、年龄相差悬殊、药物影响、姿势不正确等。建议伴侣同房过程中,要时刻关注对方状态,一旦出现不适,应立即上停止或紧急就医。

心脏不好的9个表现

心脏负荷加重或肌肉损伤时,其泵血功能降低,输出血量不能满足器官及组织需要,同时它们中的血液也不能顺利回流到心脏,这种状态称为心力衰竭,简称“心衰”。如果出现以下一些症状,可能表明心功能受损。

1.一躺下就气短。患者平卧几分钟后出现气短,坐起后才可稍微缓解。此时应考虑患者可能出现了心衰。这是由于平卧时回心血量增多,导致气道阻力增加,患者出现气短。此时应及时到心内科就诊,同时排除肺源性疾病的可能。

2.胸口沉重如有大石。就是平常所说的“胸闷”,若排除情绪因素及其他脏器如呼吸系统功能改变,此时应考虑患者可能存在心肌缺血。如胸闷持续数分钟不能缓解,甚至出现胸口剧烈疼痛,则很可能出现了心绞痛甚至急性心肌梗死(简称“心梗”)。应尽快拨打120,赶往最近医院,有条件的情况下可先自行含服硝酸甘油片或速效救心丸等药。

3.衣服和鞋子突然变紧。衣服、鞋子变紧,不少人第一反应可能是自己胖了,但对心脏病患者来说,可能提示心功能受损。这是由于心排出量(心室每分钟射出总血量)血下降,肾脏血流量减少,排出体外水分减少,出现下肢浮肿、体重增加(尤其3天内增加超过2公斤),需及时就医。

4.食欲不振。心脏功能受损的患者除了有食欲不振的表现,还可能出现腹胀、恶心呕吐、便秘、上腹痛等症状,多是由于右心功能衰竭,胃肠道淤血引起。

5.头昏头晕。头昏头晕在日常生活中比较常

见,睡眠差、颈椎病、高血压等是较常见原因。但伴随血压明显偏低的头晕头昏,可能是心功能受损所致,严重者还可能出现晕厥、心源性休克等危及生命的情况,此时应迅速就医。

6.焦虑不安。正常人焦虑不安大多与情绪有关,而有人在情绪稳定时仍觉心悸、心慌、坐立不安,这要考虑是否存在心脏疾病。心率增快、心律不齐是心慌焦虑常见原因,多由心脏功能性或器质性改变导致,应早期干预,防止症状进一步加重。

7.咳嗽不止。多数人感冒会出现咳嗽、发烧等症状,且咳嗽在白天黑夜不会有很大差别。但一些人没有发烧等其他类似感冒症状,唯独咳嗽不止,夜间多于白天,平卧时比坐起时明显,此时要警惕是否心功能受到损伤。这可能是肺淤血使气道受到刺激,可伴随咳白色泡沫痰、痰中带血丝,急性发作时甚至可出现粉红色泡沫样痰。

8.容易疲劳或终日乏力。很多心脏病患者起病便是以乏力或易疲劳开始,多是由于左心功能受损,心排出量降低,不能满足外周组织灌注所致。

9.少尿且下肢浮肿。出现少尿和下肢浮肿,很多人常认为是肾脏出了问题。实际上,心功能受损会导致肾脏血流不足或体静脉压力过高,常出现少尿及下肢浮肿等。肾脏长期缺血,可致肾功能恶化,出现蛋白尿、血肌酐上升,并形成心衰加重的恶性循环。

一旦出现上述“伤心”症状中任何一种或几种,应及时就医。遵医嘱排除相关疾病。明确诊断后应严格按照医嘱用药等治疗,切忌自行更改或停用药物。

10个习惯让心脏更健康

改善饮食和加强锻炼是公认有效的护心法。但有报道称,越来越多的研究显示,除了吃动之外,还有很多小方法可以起到保护心脏健康的作用。

1.拥抱。研究表明,与爱人相依偎能使自身释放一种有助降低血压、释放压力的激素、催产素。

2.大笑。大笑能刺激血管扩张,最大幅度可达22%,进而增强血液流动,降低血压。

3.食用巧克力。可可豆中富含的抗氧化物质,可以增强免疫系统功能,帮助身体抵御外来伤害。

4.养宠物。数据显示,饲养宠物的人血压相对较低,患心脏病的风险也低于不饲养宠物的人。这可能是因为养宠物的人比不养宠物的人锻炼时间更多。

5.每周吃一天素。少吃肉是保护心脏的重要措施之一,研究表明,适当素食可以降低32%的心脏病风险,建议每周至少有一天吃素。

6.站立。无论工作还是休息,我们一天中的大部分时间都在坐着,一定程度上会增加患心脏病的风险。站起来,在办公室里散散步,和同事聊聊天,或者每隔几个小时在附近转一转,都可以改善心脏健康。

7.保持适度睡眠时间。每晚需要保证7~8小时的睡眠。研究表明,睡得太少会令心脏病风险增加48%,而睡得太久也会令患病几率增加38%。

8.咖啡因。每天喝1~3杯黑咖啡有助于稳定心率。

9.远离嘈杂的公路。研究表明,在高速公路上,你接触到的噪音每增加10分贝,心脏病的发病风险就会上升12%。

10.结婚。调查发现,已婚人士的心脏相对单身者更为健康。对女性来说,持续10年的稳定婚姻可以使心血管疾病风险降低13%。



心脏检查40岁就要开始

心脑血管病年轻化,在四五十岁时,心脏和血管都会有明显的老化,弹性大不如前,特别是对有心血管病家族史的人来说,定期检查很有必要。

建议40岁以后,要经常进行体检,通过抽血检查,了解血脂、血糖情况;通过做心电图检查心脏,如有症状经医生判断必要时做一个双源CT(无创检查)或心脏冠脉造影(有创检查),确定是否有冠心病。

特别是有家族史的人,在饮食上习惯吃盐比较多的人、工作压力比较大的人等,更要注意心脏可能会出现的问题,及时在门诊、社区、家庭做血压监测。一旦发现异常,要尽早去正规医院就医。