健康问诊
09 2019年8月29日 星期四
星级编辑 蔡富根 组版 王贤梅 校对 刘 洁
市场星报



近日，中国心血管病报告2018发布，该报告显示：我国心血管病患病率持续上升，推算心血管病现患人数2.9亿，其中脑卒中1300万，冠心病1100万，肺原性心脏病500万，心力衰竭450万，风湿性心脏病250万，先天性心脏病200万，高血压2.45亿。

心脏，是人最重要器官之一，也是循环系统中的动力。我们该如何保护自己的心脏呢？

□蔡富根/整理

6个原因或触发心脏病

1.患有自身免疫性疾病：纽约大学朗格尼医学中心的心脏病专家尼采·戈德堡认为，如果有自身免疫性疾病（如狼疮、类风湿性关节炎或牛皮癣性关节炎）病史，那么你更有可能发作心脏病。怀孕期间患上自身免疫性疾病的女性，心脏病发作的风险相对更高。

2.外界环境寒冷：美国加州橙县海岸纪念医院心脏和血管疾病研究所的心脏病专家桑吉夫·帕特尔解释说，气温明显降低之所以会导致心脏病发作，是因为当天气寒冷时，身体会试图保存其核心区域的热量，不让热量“逃离”身体，包括动脉在内的身体血管会因此主动收缩，使管腔变得狭窄，增加心脏病发作风险。

3.开始一种新的锻炼方案：坚持锻炼是值得提倡的，但要注意锻炼方法。如果你是个习惯久坐的人，直接进入高强度运动，很可能导致心脏病发作，因此需要做足准备工作，再慢慢开始。事实上，任何一种大的、突然的变化都会引发心脏病，老年人甚至可能由于过度性生活导致。

4.癌症：美国明尼苏达大学的研究人员发现，心脏病和癌症间存在相关性。某些癌症治疗方法（如胸部放疗）会增加患冠心病的风险。治疗癌症的药物，如阿霉素和赫塞汀也会增加心力衰竭的风险。

5.空气质量差：长期暴露在恶劣空气中会增加心脏病发作的风险。此外，生活在空气质量较差地区的人，外出活动的机会减少，也会增加心脏病发作的可能。

6.腿部持续抽筋：平时腿抽筋，绝大部分都是良性的。但如果每次在短距离行走时，你都会有抽筋感，坐下来有所缓解，可能说明这是外周动脉疾病（PAD）导致的。它意味着，你的血管可能存在动脉粥样硬化，或者外周动脉狭窄和阻塞。若不及时治疗，外周动脉疾病就可能在未来引发冠心病。

十种特殊情况伤心脏

1.初潮早于12岁：女性青春期来得越早，未来患心脏病的风险就越高。英国牛津大学学者发表在《心脏病》杂志上的一项研究成果显示，与13岁以后来月经的同龄人相比，12岁以前来月经的女子晚年患心脏病的可能性增加了10%。

2.服用减肥药：美国科罗拉多大学医院的心脏病专家安伯·肯纳认为，任何具有刺激作用的药物（包括大多数减肥药）都会损害心脏。它们会升高血压和心率，从而对心脏施加压力。服药时间越长，就越有可能对心脏造成永久性的损伤。

3.得了重流感：加拿大多伦多大学的研究者发表在《新英格兰医学杂志》上的研究成果显示，得流感后一年内心脏病发作的风险会增加6倍。

4.孤独寂寞：美国杨百翰大学的研究者发现，感到孤独和社会隔离会使人患心脏病的风险增加30%。心脏病风险较高的人群应减少使用电子社交工具、多参加户外活动、结交朋友，有条件时饲养宠物。

5.怀孕：孕妇的血容量会翻番，加重心脏负担。如果孕妇还患有妊娠糖尿病、高血压，今后得心脏病的风险将大大增加。

6.情绪不佳：心情痛苦会导致真正的心脏问题，甚至造成“心碎综合征”。任何令人情绪起伏的事件（如丧亲、经济困难、经常搬家或离婚）都有可能带来心脏问题。

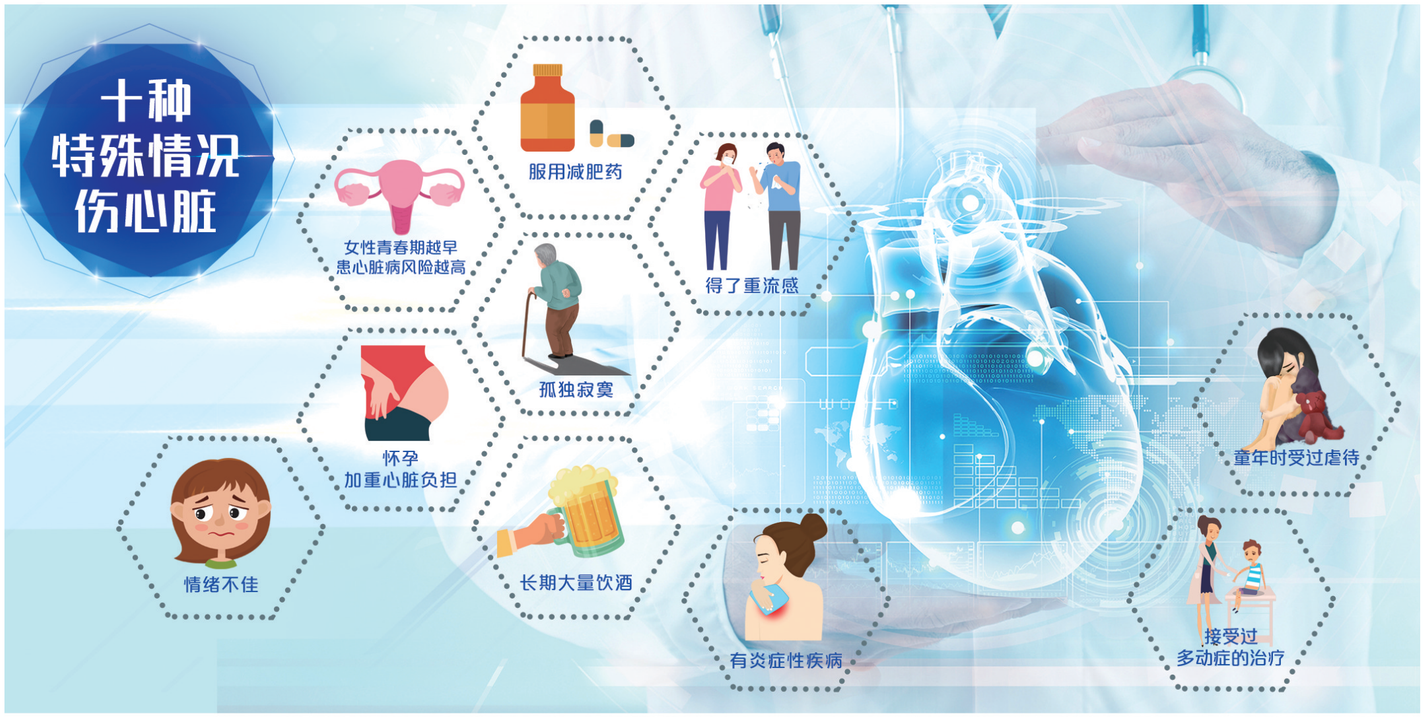
7.长期大量饮酒：适量饮酒（每天不超过1杯）是安全的，超过这个限度就会增加心脏风险。

8.有炎症性疾病：红斑狼疮和类风湿性关节炎这两种自身免疫性疾病有两个可怕的共同之处：它们更有可能影响女性，且会增加患者的心脏病风险。

9.童年时受过虐待：美国哥伦比亚大学的研究者发现，童年时期经历过3次以上创伤性事件（如遭受虐待或被欺凌）的女性，成年后患心脏病的风险会上升。

10.接受过多动症的治疗：用来治疗多动症的最常用药物就是兴奋剂，这些药物会增加心率和血压，长期服用可能造成患者的心脏病风险轻微上升。

6个原因或触发心脏病 10种状况最“伤心”
我们该如何守护自己的心脏？



心脏不好的9个表现

第一、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。

第二、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。

第三、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，但对心脏疾病患者来说，可能提示心功能受损。

第四、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。

第五、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，可能是心功能受损等所致。

第六、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。

第七、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，夜间多于晚上，平卧时比坐起时明显，此时要警惕是否心功能受到损伤。

第八、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。

第九、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，心脏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。

十个习惯让心脏更健康

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%，而睡得太多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.远离噪杂的公路。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%。

每天睡七小时心脏最好



华中科技大学同济医学院和美国爱荷华大学公共卫生学院的研究人员联合开展的一项荟萃分析提示，睡得太多或太少的人，死亡或发生心血管事件的风险都会升高，每天睡7小时左右的人风险最低。

研究人员在多个专业生物医学相关数据库中，系统搜索了2016年12月1日以前发表的相关前瞻性队列研究，以考察睡眠时间与整体健康人群中4种心血管事件后果之间的相关性。数据分析结果显示，睡眠时间与4种心血管事件后果之间存在着一种U字形的相关性。具体来说，与每天睡7小时的人相比，睡眠时间每缩短1个小时，全因死亡和心血管疾病发生风险均增加6%，冠心病发生风险增加7%，脑卒中风险增加5%；睡眠时间每延长1个小时，死亡风险增加13%，心血管疾病发生风险增加12%，冠心病发生风险增加5%，脑卒中风险增加18%。

这项发表在《美国心脏协会杂志》上的研究成果认为，适度的睡眠时间与合理饮食、积极运动一样，能为人体补充能量，调节各项生理功能，降低患上心血管疾病的风险。睡多睡少，都对心脏健康不利，建议大家每天保证7小时左右的睡眠。

8个守护神保护心脏

1号守护神：欧米伽3脂肪酸

藏身处：三文鱼、沙丁鱼、核桃等

欧米伽3脂肪酸属于多不饱和脂肪酸，有助预防全身炎症反应和心血管疾病，保护心脏。哈佛大学研究发现，每周通过吃一两次鱼摄取2克左右的欧米伽3脂肪酸，能使心源性猝死的风险降低36%，并减少17%的死亡可能。除了三文鱼，沙丁鱼等深海鱼，核桃、亚麻籽、紫苏籽以及用它们榨取的油脂也是欧米伽3脂肪酸很好的来源。

2号守护神：镁

藏身处：粗粮、坚果等

镁有助于降低神经和肌肉的兴奋性，维持心脏弹性，预防中风和心脏病突发，镁摄入不足可能引起血压上升。研究表明，膳食中供应充足的镁，对于预防高血压、心脏病和糖尿病有益。女性往往比男性更易缺镁，压力也会消耗人体储备的镁，因而需要注意在饮食中补充。镁多见于各种小米、红豆等粗粮，松子、核桃等坚果，以及菠菜、小油菜等绿叶蔬菜中。

3号守护神：维生素D

藏身处：蘑菇、蛋类等

维生素D除了对骨骼健康有好处外，对心脏健康的好处也不容小觑。研究显示，人体若缺乏维生素D，心脏病风险会增加40%，死于心脏病的几率会高于81%。食物中的维生素D来源并不丰富，只有鱼类（尤其是鱼肝）、蘑菇、动物内脏、全脂奶、蛋类等少数来源。不过，大家可以多晒太阳，阳光照射是人体获得维生素D的主要来源。

4号守护神：锌

藏身处：种子、贝类食物等

锌能帮助人体制造抗炎性细胞因子，跟欧米伽3脂肪酸一样，有助预防人体炎症的发生。同时，锌也被证明对动脉有保护作用，有助预防冠状动脉疾病，改善心脏功能。锌主要来源于一些蛋白质丰富的食物，如贝类、虾蟹、内脏、肉类、鱼类等。种子当中，芝麻、葵花籽、松子等含锌量也很高。

5号守护神：维生素C

藏身处：猕猴桃、青椒等新鲜果蔬

维生素C是一种很强的抗氧化剂，研究发现，它有助降低低密度脂蛋白胆固醇（俗称“坏”胆固醇）水平，同时提高高密度脂蛋白胆固醇（俗称“好”胆固醇）水平，饮食中维生素C摄入量高者，心脏病和中风发作的风险会更小。维生素C的主要来源为新鲜果蔬，其中柑橘类水果和番茄是维生素C的最佳来源，在青椒、菠菜、猕猴桃、鲜枣中的含量也很丰富。

6号守护神：维生素E

藏身处：坚果、种子等

维生素E也是一种强抗氧化剂，与维生素C一样，它也可以调节体内胆固醇水平，还可抑制血小板凝集，降低心肌梗死和脑卒中的危险。各种坚果、种子均富含维生素E，水果中鳄梨的维生素E含量也很丰富，可以常吃。

7号守护神：大蒜素

藏身处：大蒜

大蒜素有助放松血管和改善血流量，从而对血压和心脏健康起到正面作用。需要注意的是，大蒜含有蒜氨酸和蒜酶等有效物质，碾碎后它们会互相接触，从而形成具有保健作用的大蒜素。

8号守护神：番茄红素

藏身处：番茄、西瓜等

番茄红素是一种类胡萝卜素，具有很强的抗氧化作用，已被证实有助预防癌症和心脏病。研究表明，人体脂肪组织中番茄红素含量越高，得心梗的风险也越小。番茄红素一般存在于红色食物中，如番茄、西瓜等。

□据人民网健康、生命时报等