



心脏疾病高发季来临 寒潮之下如何“护心”

专家连线

著名功夫影星、曾在周星驰电影《功夫》中饰演“火云邪神”而深入人心的梁小龙于1月14日不幸逝世。1月26日,梁小龙追悼会在深圳龙岗举行。据悉,梁小龙死因为心脏衰竭。

寒冬季节更是心血管疾病的高发期。为何冬季更容易发生心血管疾病事件?怎么做才能让心脏安全过冬呢?

心脏病高发季来临

冬季机体为维持体温会产热抵御严寒,心脏就会多做功,收缩加强、血液循环加速、心跳加快,这对心脏病患者是严峻考验。原来血管有点堵平时没感觉的,心脏做功多就可能触发心绞痛、心肌梗死;心脏收缩弱的患者,冬天心功能不足加重,心力衰竭也加重。

另外,冬天人们为了产热多吃肉喝酒,会使胆固醇、血脂升高,血液黏稠,促进动脉硬化斑块形成且容易破裂,对心脏不利,所以冬季是心血管病高发季。

这些预警信号要注意

心肌梗死、冠心病后心衰等情况存在年轻化趋势,长期喝酒、房颤、血糖高的病人增加了心衰风

险。本身有这些疾病,加上不注意气温变化、不及时调整药物、熬夜等不良因素,就可能加重心脏负担。

心脏疾病的以下预警信号要注意——

牙痛:运动后或用力时出现的牙痛,可能与心脏疾病有关。

嗓子发紧:一运动就喉咙发紧,休息后缓解,可能是心血管问题。

后背痛:特别是与胸痛相连的撕裂样痛,可能是主动脉夹层。

莫名出汗:疼痛伴随大量出汗,可能是心脏疾病的信号。

下肢水肿:心衰或下肢静脉血栓都可能导致下肢水肿。

别做这些“伤心事”

忽视保暖 比如从温暖的地方突然到温差大的

地方,如果保暖不够,心脏要突然做功增加体温,这会让心衰或冠心病患者病情加重。

饮食失衡 冬天容易出现大鱼大肉、喝酒等饮食习惯。胆固醇高的食物会升高血液胆固醇、血脂,增加血液黏稠度,血小板易聚集,刺激动脉硬化斑块增长不稳定,可能引发中风、心肌梗死等疾病。

情绪波动 特别是暴怒,会使交感神经兴奋,释放儿茶酚胺刺激心脏,血管收缩、心跳加快等。心脏血管痉挛严重时会导致心肌坏死,像心碎综合征,平时心脏无病,过度情绪波动可能导致心肌梗死。

缺乏运动 冬天人们不愿动,加上饮食不注意易长体重,这对心血管系统不利。

本报综合

“八招”帮助心脏安全过冬

青岛心血管病医院心内科病区副主任梁磊建议,“八招”帮助心脏安全过冬。

管住嘴:坚持低盐饮食,多摄入蔬菜水果、海鱼和谷类纤维素,控制饱和脂肪摄入低于总热量7%,每日胆固醇摄入小于200毫克。

重作息:保证充足睡眠,杜绝熬夜,每天进行30分钟以上中等强度有氧运动,如快步走,缓解焦虑情绪。

控体重:维持体重指数在22.5-25之间,指数超过25后,每增加5,总死亡率将上升30%。

稳情绪:疏导负面情绪,避免急躁焦虑,合理分配精力,张弛有度,避免长期处于高压冲刺状态。

轻运动:遵循医生指导制定运动处方,从慢走逐步过渡到快走,健康人群根据自身情况选择合适户外活动。

防感冒:感冒引发的免疫反应可能损伤血管,增加心脏负担,需做好保暖,减少感染风险。

睡午觉:室温适宜时,每天午睡30分钟,可降低30%心脏病发生风险。

治牙病:牙周病患者患心脏病风险高出25%,需保持口腔卫生,及时治疗牙病。

记者 崔佳佳 通讯员 宫海姣

这4件事很伤免疫力

正常情况下,免疫系统处于平衡状态,但生活中一些不良习惯可能扰乱免疫系统,引发不适或疾病。

·喝水少,黏膜湿度低

专家表示,不爱喝水是免疫力下降的重要原因之一。

充分饮水能保持呼吸道黏膜湿润,使病毒、细菌等无法迅速繁殖,增强抵抗力。

暴饮暴食、节食会让肠道免疫功能紊乱,造成

慢性炎症;蛋白质摄入不足会影响免疫细胞的修复和增殖;高油、高脂、高糖饮食,会刺激体内炎症反应。

·动得少,招来慢性病

缺乏运动,可能导致免疫力快速下滑。

研究发现,肌肉组织下降一成时,更易出现感染;减少两成时,会感到疲乏无力,伤口不易愈合;减少三成时,人体会变得虚弱。

·睡眠差,扰乱内分泌

好睡眠有助于改善免疫功能,降低体内炎症水平。如果长期劳累而得不到充足休息,或受失眠困扰,会扰乱内分泌系统,导致免疫力下降。

·心情糟,炎症水平高

紧张、焦虑、不安、抑郁等负面情绪,会改变体内激素水平,甚至导致慢性炎症,干扰免疫系统的正常功能。 徐梦莲

“限时饮食”对改善心血管代谢没啥用

德国一项为期两周的试验发现,在不减少热量摄入的情况下,限制进食时间段饮食方案并不能改善心血管代谢指标,与以往认知不同。

限时饮食比较常见的方案是“16+8”,即每天有16小时不吃东西,进食活动限制在8小时以内。

试验结果发现,受试者们的血糖、血脂、炎症和氧化应激指标等相比试验前都没有明显变化。研究者认为,此前研究中观察到的健康益处,可能是因为受试者无意中减少了热量摄入,而不是限时饮食本身的效果。 王艳红