

专家教你保护心脏

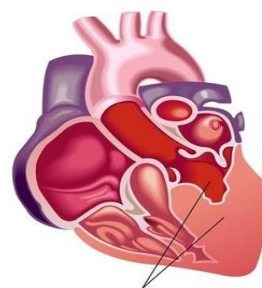
姜美霞

哈尔滨医科大学附属肿瘤医院

今天教大家如何保护心脏，心脏是我们重要的器官需要我们用心养护，那么如何养护我们的心脏呢？一起来看看吧！

一、保持心理健康、心情愉悦

俗话说：“健身首先要健心”健康包括身体健康和心理健康，保持心情舒畅的人，患病率低。而很多疾病都与精神压力大、抑郁相关。例如高血压、心脏病、胃溃疡等疾病都与情绪相关。人的心理健康与身体健康相互关联、相互制约、相辅相成，情绪对心脏的影响非常大，如果心情波动巨大的话，对心脏也会有很不好的影响，情绪在前，心脏疾病在后，所以大家一定要注意自己的情绪，不能过分激动也不能过分悲伤，情绪起伏不要太大，如果情绪太激动，就会导致血压升高，血压升高就会加重心脑血管负担。



二、适当运动、劳逸结合

生命在于运动。缺乏体育锻炼是心脏病发生的重要危险因素之一。体力活动少的人，冠状动脉粥样硬化的发生率明显升高。这可能是因为：体力活动少，体重增加，易出现脂质代谢紊乱；长时间静坐易引起内分泌紊乱，儿茶酚胺及皮质激素水平升高，血压上升，冠状动脉内皮细胞损伤；长时间静坐会对冠状动脉舒缩功能造成不利影响。所以，适当参加体育运动，可以有效降低血糖，减少“坏”胆固醇含量，增加“好”胆固醇含量，能够有效延缓冠状动脉粥样硬化的进程，降低心血管疾病死亡风险。每天 15~30 min 的有氧运动就可以让我们的心脏保持健康，长期坚持慢跑，可明显改善心肌营养，提高心脏功能。日常生活中，患有冠心病的人除了积极接受标准的药物治疗外，还可以通过简单的运动来帮助改善自身症状。缺乏运动易患冠心病，但运动不当也会诱发心肌梗死。



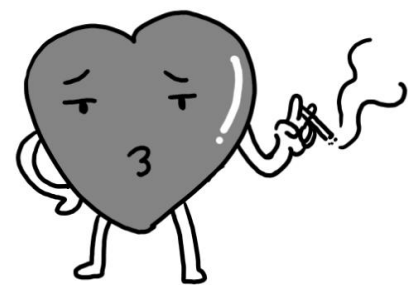
每 100 位心肌梗死患者中大约有 4~5 位为运动诱发。运动性猝死是冠心病患者运动不当导致的心血管危害中最严重的一种，大多发生在已经患有冠心病而没有很好控制，平时体育运动少又没有在医生指导下进行运动的人群身上。

专家建议：冠心病患者在进行运动前可进行运动心电图实验评估患者继发心血管事件的风险、心肌缺血的程度和患者可承受运动量，以制定合适的运动方案。

另外，冠心病患者除了按时服药，在运动时需特别注意，避免在恶劣气候下运动；避免暴发用力、上下台阶；感到疲劳、胸痛、头晕时马上停止运动进行休息；严格遵守医生规定的运动方案。

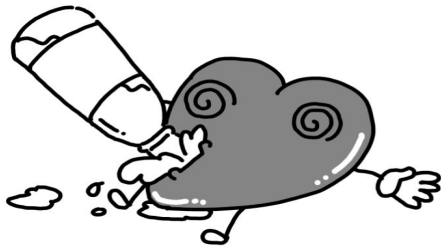
三、吸烟有害健康

长期大量吸烟会损伤我们的心脏呦。吸烟会产生大量的烟焦油以及尼古丁，一氧化碳等有害物质，这些有害物质进入人体之后，会对人体的健康器官造成极大的危害，例如会引起血压升高、血管粥样硬化以及高血脂。长期吸烟，会产生大量的烟焦油以及尼古丁，一氧化碳等有害物质，这些有害物质进入人体之后，会破坏血管内皮，引起动脉粥样硬化，血管粥样硬化后可以变硬变窄，一氧化碳进入肺部组织以后，会影响肺部正常的血气交换以及呼吸功能，人们出现胸闷、气短以及呼吸困难等情况，导致肺动脉高压的出现，最终可能会出现肺心病的症状，最终诱发心血管狭窄或者堵塞，从而造成心肌缺血甚至是心肌梗死症状的发生。心血管患者监测结果表明，吸烟总量每增加1倍，心脏发生心肌梗死的风险增加4倍。



四、饮酒伤肝伤心

我们的心脏特别不喜欢酒精，大量饮酒会引起心肌缺血和缺氧，也会加重心脏的负担，医学上的酒精性心肌病就是喝酒引起的。酒精



性心肌病易发生于长期大量饮酒，并且出现酒精依赖症的人群，可以出现类似于扩张型心肌病的一些表现。酒精性心肌病会出现心肌纤维和间质

水肿，表现为心腔扩大、气短，甚至端坐呼吸、水肿，肝大、心衰的症状。过量的饮酒还可以导致肝和脑的酒精中毒。每天啤酒 4 瓶，白酒 150g 持续 10 年以上，可以考虑酒精性心肌病的可能性，戒酒和规范治疗可以取得良好的效果。

五、健康饮食保护心脏

从严格意义上来讲，五谷杂粮其实对人体都是好的。保护心脏的饮食管理原则如下。

1. 饮食要低盐：饮食要清淡，清淡是指每日摄盐量要在 6 g 以下；少吃或不吃蔗糖、葡萄糖等精糖类食品，如蛋糕、高糖饮料等

2. 少吃含饱和脂肪酸和胆固醇高的食物：每日胆固醇的摄入量不超过 300 mg，脂肪的摄入不超过总热量的 30%，油腻饮食是指油炸食品、烧烤食品、油煎食品。同时在平时做饭过程中，要多采用蒸、炖等烹饪方式，要尽量少放油，减少脂肪含量特别高、不饱和脂肪酸含量特别高的油的摄入，如肥肉、蛋黄、动物油、动物内脏等；多吃富含维生素 C 的食物，如新鲜水果和蔬菜。

3. 五谷杂粮均应摄入：尽量少摄入碳水化合物，多吃叶子蔬菜。减少碳水化合物的摄入，如土豆、红薯、南瓜等，食物合理膳食，避免肥胖。增加膳食纤维的摄入，这部分食物能保证肠道正常蠕动，保证大便习惯规律。

4. 肉类摄入以鱼类为主，建议少量摄入牛、羊、猪肉，膳食均衡。多食用豆制品，饮食要有规律，不可过饥或过饱。

以上就是专家教大家保护心脏的方法，大家要好好保护我们的心脏哟！

（本文图片来源于网络）