

入秋防伤“心”

夏秋交替忽冷忽热,易诱发心脑血管疾病,尤其是老年人,生活起居要多加注意“护心”。

随时增减衣服,防止受凉;气温过高时,适当降温,在外纳凉时间不要过长;空气湿度大、氧气含量低的阴雨天,尽量避免室外活动;上午9时至10时是心脑血管疾病的高发时段,应避免外出锻炼;中午应适当补觉;夜晚入睡及早晨起床后,喝约200毫升白开水,以降低血液黏稠度;早晚散步是最安全的有氧代谢运动,要长期坚持。(丽萍)

秋夜喝水防心梗

有关专家介绍,秋天到了,天气越来越干燥,人体很容易缺水。缺水对于老年人来说,可能会增加血栓形成的机会。日本科研人员经调查发现,夜里喝250毫升白开水的比一夜不喝水的血液黏度明显低。

人在夜间呼吸和出汗,会耗散部分水分。老年人常有起夜习惯,体内水分消耗较多。如今到了干燥的秋季,体内更容易缺水。由于生理衰老等因素,老年人会有不同程度的动脉粥样硬化,血液黏稠度也较高,使原本已经发生粥样硬化的血管更容易产生栓塞,进而危害老年人的生命安全。据统计,绝大部分心梗、中风是在凌晨或清晨发生,如果在夜间喝杯白开水,及时的补充水分,将有助于预防心脑血管疾病的发生。(喻晖)

编者按

明天是第九个世界心脏病日。今年世界心脏病日的主题被确定为“改善工作环境,促进心脏健康”。

世界心脏病日是世界心脏病联盟于1999年发起的重要活动之一,目的是唤起人们对心血管疾病和危险因素如肥胖、营养失衡、吸

关注心脏健康 享受美好人生

护心从减压开始

健康的工作环境,能降低心血管疾病的发病风险。当今社会,压力已日益成为高血压和心血管疾病形成的一个重要致病因素。压力会改变人的行为和生理功能,例如吃不健康食物、吸烟、饮酒、缺乏锻炼,这些不良习惯足以诱发心

脏病。同时,压力可致机体的神经内分泌失调,使体内一些激素释放增加,直接损害血管和心脏。

据了解,工作压力过大的人群死于心脏病的概率是正常人的两倍之多。

因此,专家建议,预防心脏病首先要有一个健康平和的心态,在与他人和社会的关系上要能够正确看待自己、正确看待他人、正确看待社会,保持良好的人际关系和适应社会的能力;树立适当的人生目标,控制自己的欲望。

护心两步走

最近,有关专家公布了心脑血管病的一、二级预防。

心脑血管一级预防是针对没有发生心脑血管病的人群的预防。此类人群多具备血脂异常、高血压、糖尿病、吸烟、肥胖等。美国哈佛大学研究发现,一级预防可使脑梗塞发生率减少85%,冠心病发生率减少75%。

一级预防的关键就是保护血管内皮,避免斑块在血管内形成,使心脑血管的血液供应保持畅通,这样就能避免冠心病、脑梗塞发生。

烟等的关注。

据世界心脏联盟预计,心血管疾病的死亡率远远高于其他疾病,堪称威胁人类健康的“第一杀手”。世界心脏联盟主席预测在未来一些年里,患心血管疾病的人数将会增加50%。今天,我们专门编发了这组关注心脏健康的稿件,希望对大家有所帮助。

心脑血管病二级预防主要针对两类人群:心脑血管已经出现问题的患者,比如有心肌梗死、心绞痛、脑供血不足等,要预防出现心肌梗死、脑梗死等急性心脑血管事件发生;已经发生过心肌梗死、脑梗死,经过治疗病情好转的患者,要预防再次发生心肌梗死、脑梗死。

二级预防的关键是抑制斑块、防止血管再狭窄、保护微血管。

护心先戒烟

现在越来越多的证据表明吸烟和心血管疾病有很明显的相关性,一般来说,吸烟者患冠心病的危险概率比不吸烟者高出3倍左右,而40岁以下年轻吸烟者患冠心病的危险约是不吸烟者的7倍。

被动吸烟也会导致冠心病发病率增加。调查发现,那些从不吸烟的人如果经常在被动吸烟的环境中生活或工作,他们发生急性心脏病的危险会增加。

吸烟和心血管疾病密切相关。卷烟的烟雾中含焦油、尼古丁、一氧化碳等对人体危害极大的物质,它们被吸入血液后,通过血液循环,尼古丁

可刺激肾上腺素和去甲肾上腺素释放,引起心率加快、末梢血管收缩、血压上升;尼古丁还可使血中胆固醇水平增高,高密度脂蛋白水平下降。已得了冠心病的人,吸烟会加速其病情进展和引起心脏病发作甚至猝死。

因此,保护心脏,首先要远离烟草。

护心在平时

1.了解自己。对自己的血压、血脂、血糖水平了如指掌,并将这些指标联系在一起,采取防治措施,减少罹患心血管疾病的危险。

2.注意合理膳食。增加纤维膳食,多吃粗杂粮、干豆类、蔬菜、水果等,因为膳食中纤维有降低血清胆固醇含量的作用;应当尽量减少脂肪和胆固醇的摄入量,如动物的内脏、蛋黄、贝壳类食品;减少盐的摄入量,食盐过量会造成高血压。

3.养成健康的生活方式。除了要戒烟限酒外,还要有一个健康平和的心态,不要因情绪激动导致失眠,不要经常过度劳累、生活无规律、焦虑、抑郁等。(解璋)



洛阳网

WWW.LYD.COM.CN

——洛阳人的网上家园

点击生活 服务无限

地址: 洛阳新区开元大道报业大厦22层 广告热线: 0379-65233618 65233607