

你了解这些心脏知识吗?

编者按:一个令人担忧的现实是,美国每年有40万人死于冠心病。进行下述测试,可以帮助你判断是否了解如何最好地发挥心脏的潜能,如何保护你身体中最辛苦的肌肉。

1. 体型好并且饮食健康的女性不需要担心罹患心脏病?

答案:这种说法是错误的。体型好并且饮食健康,只能说明你拥有良好的生活习惯,但不要仅仅因为你喜好蔬菜或是步行运动,就认为自己很安全。宾夕法尼亚州医院女性心脏病中心主任那扎宁·莫格贝利医生说,根据美国心脏中心的数据,美国各年龄段妇女死亡原因的37%是心脏病。基因在患病风险中起到重要作用,了解家族心血管健康史并了解男性和女性在心脏病上的不同,可以帮助你更好地维护心脏健康。

2. 喜好甜食对心脏健康是最大威胁?

答案:这种说法是错误的。糖并不是你心脏的最大威胁。脂肪可以毁掉你的心血管系统。饱和脂肪和反式脂肪能够堵塞你的血管,并且增加体重,从而增加罹患心血管疾病的风险。最好的防线是什么?“远离奶油和肥肉等动物性食品。”莫格贝利教授建议,“可以食用富



(资料图片)

含纤维的食物,比如燕麦片。”也应检查糖分摄入,高糖食物会导致2型糖尿病,同样会损伤血管。大多情况下,饮食调节是维护心脏健康的关键。

3. 对心脏最好的运动是每天在健身房内运动30分钟,每周运动6天?

答案:其实不必这样辛苦。尽管体育锻炼对于心脏健康很重要,但不需要依赖健身房。可以看看窗外,寻找合适的做法,仅仅步行就可以燃烧脂肪,不妨找一条常规路线,每天步行30分钟。如何知道你的运动量是否足够?“当你快走时,必须

要喘几口气才能说出一句完整的话。”莫格贝利教授建议。如果没有出汗,对你就没有帮助。你也可以偶尔变换运动方式,考虑骑车、游泳、划艇或是和家人、朋友一起运动。不管怎样,要使运动后的心率达到最大心率的50%~70%。

4. 蹬车是最好的强健心脏的运动?

答案:错误。动感单车课程是受过时间考验的锻炼心脏的方式,但有一定的限制。花一小时在单车上出汗,可以消耗热量,但只是从一种途径锻炼了你的身体。实际上,从多角度锻

炼身体更好。力量和体能专家道格·杰克逊说,原来没做过的运动可以锻炼你的其他肌肉。

5. 有心脏病风险的患者不应该举重,否则会升高血压?

答案:错误。过去认为力量训练对心脏有害,因为可以导致血压升高。现在的研究显示,当脂肪转变为肌肉时,力量训练实际上可以降低血压,因为可以消耗能量,防止脂肪堆积在腹部。纽约心脏病学家尼卡·古德博格推荐,要对身体的主要肌群进行每周2次~3次的力量训练。古德博格说,规律的力量训练不仅防止肌肉及骨骼的丢失,还有助于减少脂肪、增强耐力,可以降低心血管病的风险。

6. 睡眠习惯增加患心脏病的风险?

答案:正确。正确的睡眠习惯可以保持低的应激水平,保持身体、精神及心脏健康。许多专家建议保持每晚至少7个~8个小时的睡眠以降低体内主要与应激有关的皮质醇激素的水平。当皮质醇水平升高时,腹部脂肪蓄积增多,会增加患心血管病的几率。

7. 女性心脏病比男性更难诊断?

答案:正确。女性常不具备典型症状,如胸部疼痛,烧灼感及出汗。应该留意其他症状,如心悸、食欲减退、疲劳、咳嗽和心脏扑动感。

(史力斌编译)

在家血压比在医院低

在临床中,血压测量是最重要、最方便的检查方法之一。不过,拿到血压测量值后如何正确评价可是一门大学问。大家知道,测量血压分几种情况,包括诊室血压、24小时动态血压、白天血压、夜间血压和家庭自测血压等,研究表明,不同的血压测量方法对应的血压标准值是不同的,白天和夜间的血压标准也是不同的,大概包括5套标准。

目前,国际上高血压的诊断标准为:在未服用抗高血压药物的情况下,收缩压大于等

于140毫米汞柱,舒张压大于等于90毫米汞柱,即为高血压。实际上,这个标准指的只是诊室血压,每位患者实际的血压测量值,要根据具体的测量方法来决定,一般情况下,诊室测量的血压值经常比在家自测的血压值高5毫米汞柱。这是因为,医院和诊所比较嘈杂,家庭比较安静;患者就诊时焦虑,看到医生比较紧张,在家则没有心理等多方面因素的影响;赶到医院就诊会比较劳累,在家测量之前则可以充分休息,所以,自测血压的标准值要比

医院测量值低,即如果家里的自测血压是135毫米汞柱/85毫米汞柱,就相当于诊室的140毫米汞柱/90毫米汞柱。如果是在不同天,家庭自测血压高压多次达到或超过135毫米汞柱,低压达到或超过85毫米汞柱,就可诊断为高血压。

越来越多的研究证据显示,家庭自测血压的重要性。对于某些看似血压正常的个体,家庭自测血压的监测能更精确地反映他们高血压的严重程度,进而甄别出具有危险因素的人群。自测血压的意义主要

有,提高治疗的依从性,进而提高血压达标率;有助于对白衣高血压、隐蔽性高血压、难治性高血压的鉴别;有较高的预测心血管病发生的价值。

目前,我国的高血压治疗率和控制率还是偏低,其中一个重要原因就是老百姓不知道自己的血压。光靠去医院量血压也是不够的,还应坚持在家自测血压。不过,大家在自我监测血压的过程中,一定要对准家庭自测血压的标准值,也就是135毫米汞柱/85毫米汞柱。(陈鲁原)

走路慢 增大心脏病死亡率

据《科学日报》报道,法国研究者表示,走路慢会增加动脉的厚度,与心血管疾病导致的死亡密切相关。研究人员对3208名年龄在65岁到85岁的老人进行了为期5年的跟踪研究,发现了上述结论。

走路速度最慢的那些人的死亡率比走路速度最快的那些人的死亡率增加44%,前者因为心血管疾病而死亡的概率是后者的3倍。这种情况在男性和女性之间、年长者和相对年轻者之间以及是否进行日常锻炼的人之间都存在。

这项研究表明,锻炼是健康生活方式不可或缺的一部分。(据大洋网)

甲低患者往往血脂高

34岁的小张突发胸痛入院,急诊冠脉造影显示:三支血管弥漫性病变,前降支中段完全闭塞,植入一枚药物支架后血流恢复正常,3天后出院。但是,就在6个月

后,患者再次因心绞痛入院,复查冠脉造影发现,植入支架的血管再次狭窄。化验发现,患者的胆固醇异常增高。急性心梗最常见于55岁以上男性或65岁以上女性,特别是合并有高血压、糖尿病、高脂血症、肥胖、吸烟等危险因素时。未绝经的女性有雌激素的保护,动脉硬化发生率明显低于男性。该

患者年仅34岁,却出现了弥漫性冠脉狭窄,而且在植入支架半年后血管再次狭窄,这个现象非常反常。所以,我们给她做了进一步检查,发现她原来合并了甲状腺功能减退症(简称甲低)。

众所周知,动脉粥样硬化的形成,与胆固醇在血管壁内的沉积关系密切。甲状腺激素会影响胆固醇的产生和降解,它一方面促进肝脏胆固醇的合成,另一方面促进胆固醇及其代谢产物从胆汁中排泄。当人患有甲低时,甲状腺激素分泌不足,会造成胆固醇的合成、分解同时

降低,但以分解胆固醇的能力降低得更加明显,故血中胆固醇的浓度增加,而且会升高得很明显。胆固醇浓度越高,病程越长,动脉粥样硬化的病情就会越重。

上述病例提醒我们,动脉粥样硬化不仅仅发生在老年患者中,任何原因引起的胆固醇升高都是冠心病的罪魁祸首。血脂代谢会受到体内很多内分泌激素的影响,尤其是上面提到的甲状腺激素,所以,甲低患者要定期检查血脂,如果发现异常及时用药,避免给心脏酿成大祸。(王禹)

“血稠”者 别做高强度锻炼

据《科学生活报》报道,血淤体质的人具有血行不畅或淤血内阻的体质,经络气血运行不畅,可以通过适当运动使全身经络、气血通畅,五脏六腑调和。

血淤体质的人应多进行一些有益于促进气血运行的运动项目,坚持经常性锻炼,如易筋经、保健功、导引、按摩、太极拳、太极剑、五禽戏及各种舞蹈、步行健身法、徒手健身操等,达到改善体质的目的。

但血淤体质的人心血管机能较弱,不宜做大幅度、大负荷的体育锻炼,而应该采用中小负荷、多次数的锻炼。步行健身法能够促进全身气血运行,振奋阳气。

血淤体质的人在运动时要特别注意自己的感觉,如有下列情况之一,应当停止运动,到医院进一步检查:如胸闷或心绞痛,呼吸困难,疲劳,恶心,眩晕,头痛,四肢剧痛,足关节、膝关节、髋关节等疼痛,两腿无力,行走困难,脉搏显著加快等。(据大洋网)



胖人测血压 选大号血压计

人们都知道肥胖是高血压的一个重要危险因素,但对于那些初发的I级高血压患者,通过调整饮食结构、加强体育锻炼等,是有希望甩掉高血压这顶“帽子”的。然而,如果血压计测量“不准确”,这些患者就有可能直接“跳级”,过早进入药物治疗阶段。

“我们在临床上观察到,肥胖者因为上臂较粗,使用‘通用’的血压计可能会造成假性高血压,这很可能干扰医生的治疗方案。”上海交通大学医学院附属瑞金医院高血压科郭冀珍教授说。

气囊和袖带的长短会影响血压的测量值,测量血压时,袖带气囊的部分需要包裹上臂的2/3,才能在气囊被加压时产生足够的压力封闭血流。如果袖带相对上臂臂围过短,那么,气囊就需要更多的压力来封闭血流,因此血压计的数值就会稍高于实际血压值,若用过长的袖带包裹上臂,血压就会偏低。也就是说,只有气囊和袖带的大小和受检者上臂的粗细“配套”,才能得到尽量准确的血压值。因此,胳膊较粗的肥胖患者,在自己选择家庭用血压计时,最好选择大号的,以获得准确的血压值。

(据《生命时报》)