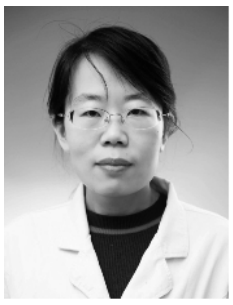
健康日历

世界心脏日



本期嘉宾

首都医科大学附属北京康复医院
心脏康复科副主任医师
张振英

今天，和你谈谈心

□本报记者 陈曦

9月29日是世界心脏日。根据国家心血管病中心近期发布的报告，中国心血管病患人数3.30亿。首都医科大学附属北京康复医院心脏康复科副主任医师张振英提醒，高血压、血脂异常、糖尿病以及肥胖、吸烟、缺乏体力活动、不健康饮食习惯等是心脑血管疾病主要的且可以“躲避”的危险因素，健康饮食、保持身体活动、避免使用烟草制品和饮酒可以降低患病风险。关爱心脏，今天和你一起谈谈“心”。

心脏病变主要分为哪些?

心肌病变 心肌炎就是心肌发生局灶性或者弥漫性的炎症病变，包括感染性和非感染性心肌炎。心肌炎的临床表现差异很大，轻者可以无症状，重者可能出现严重的心律失常、心源性休克、心力衰竭或者猝死。

心血管病变 最常见的是冠心病，冠状动脉发生粥样硬化，使管腔狭窄或者阻塞，导致心肌缺血、缺氧而引起疾病。血液中的脂质物质沉积在冠状动脉的血管内壁上，造成血管狭窄，部分斑块如果不稳定，发生溃疡、破裂等可能会形成血栓，堵塞血管，使相应的心肌细胞缺乏血液供应而坏死，引起心肌梗死。

心脏瓣膜病变 正常情况下，瓣膜朝一个方向开放，使血液朝着一个方向流动，心脏瓣膜发生病变叫做心脏瓣膜病，瓣膜关闭不全相当于房间的门合不拢，血液会倒流；瓣膜狭窄使瓣膜开放不全，血液流通阻力增大。

心脏传导系统病变 正常的心脏由窦房结自主的、有节律的产生电流，引起心脏有规律的收缩和舒张，如果心脏的传导系统出现病变，导致心脏的跳动变得不规律，这就是心律失常。心律失常在各个年龄阶段的人群中均可以出现，但老年人多见，本身有心脏疾病（如冠心病、心肌病）的人群容易继发心律失常，其他全身系统疾病（如肾功能衰竭、水电解质紊乱）也容易出现心律失常，严重的心律失常会引起心脏的泵血功能，甚至会导致心脏骤停。

心脏疾病非常复杂，可能有多种原因引起，心脏不适时一定去医院检查，由医生根据症状以及全身状态选择相应的检查手段如心电图、心脏超声、冠脉增强CT、冠脉造影、心脏核磁等等，综合评估心脏疾病从而给出专业的治疗。

听懂心脏的“求救”信号

躺下就气短 表现为平卧几分钟后就出现气短，坐起来才能稍微缓解。这是由于平卧时回心血量增多，导致气道阻力增加，可能出现了心衰。在排除肺源性疾病的可能后，若经常出现此症状，需提高警惕，及时到心内科就诊。

经常胸闷 在排除情绪因素及其他脏器如呼吸系统功能改变的前提下，出现胸口像压着一块沉重石头的感觉，可能是心肌缺血的信号。若胸闷持续一段时间后愈演愈烈，甚至出现剧烈疼痛的话，则可能演变为严重的心梗，应尽快赶往医院救治，可先服用速效救心丸等药物。

衣服和鞋子突然变紧 一般人可能会认为是自己变胖了，但这种现象可能是因为心功能受损。这是由于心室每分钟射出的总血量下降，肾脏血流量减少，导致排出体外的水分也减少，出现下肢浮肿、体重增加现象。倘若在3天内体重增加超过2公斤，就更应当引起重视，需及时前往医院就诊。

除了上面三种情况，还有一些情况也可能是心脏不好的表现，如食欲不振、头昏头晕、焦虑不安、咳嗽不止、容易疲劳或终日乏力等，在生活中也不能忽视。

预防是最好的治疗

控制好自己的情绪 不良情绪是导致心脏疾病的一大导火线，但是生活中很多人因为各种各样的事情，很难做到情绪的平和。短暂的激动、精神紧张、慢性压力等都是正常的情绪波动，但我们需要避免长期处于不良的情绪状态，避免心脏疾病的发生。

适当运动 很多人因为学习或者工作而不得不长时间坐着，体力活动少，缺乏运动，再加上饮食方面不注意控制的话，就容易出现超重或肥胖。肥胖是心脏疾病常见的诱因之一，适当运动有助于促进心肌代谢，提高心肌的工作能力。

避免熬夜 熬夜也是导致心脏疾病的一大诱因。对于长期熬夜的人，可能导致心脏供血不足的情况，增加心血管疾病的发病率。熬夜会导致心脏得不到休息，从而使得心脏跳动的节律发生紊乱，很多熬夜的人都有心律不齐的情况，这是心脏出现问题的第一步。

饮食调理 均衡饮食对于心脏和血管系统健康至关重要。这意味着在日常饮食中， 应确保充足的水果和蔬菜摄入，多选择未加工的谷物、瘦肉、鱼和豆类，但同时一定要限制盐、糖和脂肪的摄入。饮酒也要适量，越少越好，不喝最好。

检查并控制心血管疾病总体风险 预防心脏病发作的要点之一是向高风险者提供治疗和咨询，以降低其心血管疾病的风险。对于个人来说，要主动了解自己的血压、血脂以及血糖水平。医务工作者也可以通过简单的风险图表估计你的心血管疾病风险，并适当建议如何对这些风险进行管理。

健康在线
协办
首都医科大学附属北京康复医院

【健康红绿灯】

绿灯

开心果和花生能改善记忆力

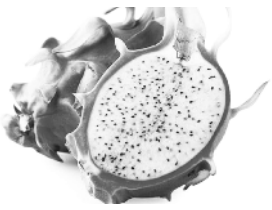
研究显示，开心果和花生能改善人们记忆力。研究人员发现，坚果对大脑功能各有不同的影响，吃开心果会使大脑产生最大的γ波（伽马波）反应，增强认知、感知和学习能力。吃花生则使大脑产生最大的δ波（德尔塔波）反应，它与人类的免疫反应、自然愈合和深度睡眠有关。

保温杯最好每天清洗

保温杯的内胆、瓶盖缝隙等地方不易清洗，很容易藏污纳垢。清水无法洗净保温杯内沟槽的污垢，建议用棉棒或刷子仔细清洁缝隙里的污垢。杯盖及接触嘴巴的杯口要格外注意，且最好每天使用后都清洗，才不会积攒污垢和细菌。

红灯

血糖高少吃火龙果



火龙果含糖量在15%左右，是西瓜、草莓、木瓜等低糖水果的2倍，其中以对血糖影响比较大的葡萄糖占到总糖的65%-70%，如果一次性吃太多，可能会引起血糖较大波动，建议每次吃火龙果要控制在半个以内。此外，胃肠比较敏感、容易腹泻或正在腹泻的人，也不要吃火龙果，以免加重不适。

隔日断食减肥肌肉流失快

隔日断食法属于轻断食的一种，受到不少人追捧。营养专家表示，隔日断食法减掉的体重中,肌肉流失“贡献”了不少,因为隔日断食饮食模式之下，热量和蛋白质摄入不足，导致肌肉合成率不及肌肉分解率，进而引起肌肉快速流失。在同样热量值的前提下，营养素在三餐中的摄入越均匀，身体对营养素的利用率越高，得到的效果越好。因此，大家不要盲目追求隔日断食。

·广告·

丰台区市场监管局

组织开展乳品经营主体专项整治

牛奶便利店由于投资门槛低、深入社区、薄利多销等特点，正走进居民生活圈，受到不少消费者的欢迎。但由于大多为单店经营，不具备连锁经营的潜力，缺乏监管、管理粗放、易出现脱冷销售等食品安全隐患。为加强低温乳品监管，丰台区市场监管局食品流通科联合市场所开展专项检查。

摸排基础数据 科所联合，摸排建立辖区《乳品经营主体及相关问题台账》，开展全覆盖监督检查，发现问题立行立改。

突出检查重点 以夏季消费量大、易腐败变质、投诉举报多、媒体舆情关注度高，以及日常监督检查中发现问题比较集中的食品为重点，加强对经营者监督检查力度，确保食品严格按照标签标示贮存条件保存，保证食品质量安全。

强化隐患排查 将监管端口前移，利用“双随机”检查、风险分级、监督抽检等手段提高问题发现率，加大对非连锁企业以及小食杂店的食品安全培训和监督检查工作，提升辖区食品安全水平。

督促企业加强自律 进一步强化食品安全主体责任，并督促大型连锁食品经营企业开展自查自纠，对发现的问题限期整改到位。

（张建书）