

保护心血管，这些小细节要知道

涂绵金

梓潼县人民医院心血管内科 四川绵阳 622150

【中图分类号】R54

【文献标识码】A

【文章编号】2095-9753 (2019) 05-102-01

心血管疾病是指影响心脏和血管系统的一系列疾病，包括冠心病、高血压、中风、心脏瓣膜疾病等，这些疾病严重影响人们的健康和生活质量。但是，通过一些小的生活方式改变和健康习惯，可以帮助我们保护心血管健康，预防这些疾病的发生。下面，我们就来了解一下心血管疾病和保护心血管的小细节。

1 心血管的危害

(1) 冠心病：冠心病是由于冠状动脉供血不足引起的疾病。冠状动脉是心脏的供血管道，当冠状动脉狭窄或阻塞时，心脏就会缺血，导致心绞痛、心肌梗死等疾病的发生。冠心病是心血管疾病中最常见的一种，严重威胁到人的生命安全。

(2) 心肌梗死：心肌梗死是由于冠状动脉阻塞导致心肌血液供应不足，心肌组织坏死而引起的疾病。心肌梗死是一种严重的心血管疾病，严重的心肌梗死可以导致心脏衰竭、致死性心律失常等并发症。

(3) 高血压：高血压是指血压持续升高，超过正常范围的一种疾病。长期的高血压会损害心脏和血管，导致心肌肥厚、心力衰竭、冠心病、脑血管疾病等严重后果。

(4) 中风：中风是指由于脑血管病变导致脑部血液供应不足而引起的疾病。中风是一种严重的心血管疾病，会导致脑功能障碍、瘫痪、失语等并发症，严重时甚至会危及生命。

(5) 心律失常：心律失常是指心跳过缓、过速、心律不齐等现象。心律失常可以导致心脏功能减弱，心肌缺血、心肌梗死等并发症，严重时甚至会危及生命。

(6) 心力衰竭：心力衰竭是由于心脏无法有效泵血，导致身体器官缺血、缺氧而引起的疾病。心力衰竭常见的症状包括气短、疲劳、水肿等，严重时可导致心脏猝死。

(7) 其他疾病：除了以上列举的主要心血管疾病外，还有一些其他的疾病，如心包炎、心脏瓣膜病等。这些疾病都会对人体健康造成严重威胁，需要引起重视。

2 保护心血管的小细节

(1) 控制饮食：饮食对心血管健康至关重要。建议我们要遵循“低盐、低脂、高纤维、高蛋白”的饮食原则。应该尽可能少吃加工食品、油炸食品和高热量的食品，多食用水果、蔬菜、全麦面包、瘦肉和鱼类等富含营养的食物。

(2) 减轻体重：肥胖是心血管疾病的一个重要危险因素。过重会导致心脏负担加重，增加高血压和心脏病的风险。因此，保持健康的体重非常重要。我们应该适当减少热量的摄入，保持运动，控制体重。控制体重也能帮助我们控制胆固醇和血脂水平，降低心脏病和中风的风险。

(3) 戒烟限酒：吸烟和过量饮酒都会对心血管健康造成伤害。吸烟会导致血管收缩，增加心脏负担，导致心脏病和中风的风险增加。而饮酒会导致血压升高，增加心脏病和中风的风险。因此，戒烟和限制酒精的摄入可以显著降低心

管疾病的发生率。

(4) 保持运动：运动是保护心血管健康的重要方式之一。适当的运动可以帮助我们控制体重、降低胆固醇和血脂水平，保持心脏健康。建议每周至少进行 150 分钟的中等强度的有氧运动，如散步、慢跑、游泳、骑自行车等。此外，每周应该进行至少两次的强度训练，如举重、俯卧撑、仰卧起坐等，以增强肌肉力量和骨骼健康。

(5) 控制血压和血糖：高血压和高血糖是心血管疾病的常见危险因素。因此，我们应该注意控制血压和血糖水平。建议每年进行一次血压和血糖检查，及时发现和控制高血压和糖尿病，以降低心脏病和中风的风险。

(6) 减少压力：长期的压力会对心血管健康产生负面影响。压力会导致血压升高、心率加快，增加心脏病和中风的风险。因此，我们应该采取措施减少压力，如学习放松技巧、定期进行休闲活动、保持足够的睡眠时间等。

(7) 定期检查：定期进行身体检查和心脏检查可以及时发现和控制潜在的心血管疾病。如果有家族病史或其他危险因素，应该更加重视定期检查的重要性。同时，也要遵从医生的建议进行治疗和控制疾病，以保持心血管健康。

(8) 保持良好的睡眠质量：睡眠对心血管健康有着重要的影响。长期睡眠不足或睡眠质量差会增加患心脏病、中风和高血压等疾病的风险。因此，我们应该养成良好的睡眠习惯，保持足够的睡眠时间和良好的睡眠质量。建议每晚睡眠时间应该在 7—8 个小时左右，并且保持规律的作息习惯。

(9) 减少盐的摄入量：高盐饮食是引起高血压和心血管疾病的主要危险因素之一。因此，我们应该注意控制盐的摄入量，特别是对于高血压和糖尿病患者来说，更应该限制盐的摄入量。建议每日的盐摄入量不应超过 6 克，尽量减少食用高盐食品。

(10) 保持良好的口腔卫生：口腔卫生和心血管健康之间有着紧密的联系。牙周病是一种常见的口腔疾病，长期不治疗会引起心血管疾病的发生和发展。因此，我们应该注意保持良好的口腔卫生，定期进行口腔检查和清洁，及时治疗牙周病等口腔疾病。

(11) 保持良好的心理状态：心理健康与心血管健康密切相关。长期的焦虑、抑郁等情绪会增加心血管疾病的风险。因此，我们应该保持良好的心理状态，学会管理情绪和压力，如通过锻炼、休闲活动等方式缓解压力。

3 结束语

保护心血管健康需要我们在日常生活中注意健康习惯和生活方式的改变。通过控制饮食、减轻体重、戒烟限酒、保持运动、控制血压和血糖、减少压力和定期检查等措施，可以有效预防心血管疾病的发生和发展，保持身体健康和生活质量。