

呵护健康, 从“心”开始

文 / 首都医科大学附属北京朝阳医院 张茜茜



心脏,这颗拳头大小的“生命发动机”,每天跳动约10万次,将血液源源不断地输往身体各处,默默支撑着生命的运转。然而,不良生活习惯和潜在疾病等“隐形杀手”,可能正悄然损害它的功能,导致心脏“动力下降”甚至“突发故障”。此时,我们的身体往往会发出预警信号。那么,在日常生活中,我们该如何及时识别这些信号呢?又该怎样更好地守护心脏健康呢?本文将为大家详细解答。

一、读懂心脏的“求救信号”

当心脏出现问题时,身体往往会发出预警,以下这些细微变化值得警惕:

● 一躺下就气短:平卧几分钟后出现气短,坐起后稍有缓解,这可能是心力衰竭的典型表现。

● 压榨性胸痛:胸部出现被重物压住般的疼痛,这可能是心脏病的早期信号,应引起高度警惕。

● 凹陷性水肿:傍晚时脚踝肿胀,按压后留下凹陷,且逐渐蔓延至小腿、大腿甚至腹部,这是右心衰竭的典型标志。

● 胃肠道不适:食欲不振、腹胀、恶心、呕吐等胃肠道症状,有时是心脏功能受损的临床表现。

● 头晕、头痛与疲劳:心脏供血不足会让大脑缺氧,引发头晕或头痛;心肌炎、冠心病患者即使轻微活动,也会感到极度疲劳。

● 情绪异常:莫名的焦虑与不安可能与心力衰竭相关。

● 咳嗽不止:无感冒症状却长期咳嗽,夜间平卧时加重,需警惕心功能受损。

二、日常护心：从细节筑牢“心”防线

1.睡眠充足，给心脏“充电”

长期熬夜会打乱代谢节奏，让心脏在神经兴奋中“超负荷运转”。因此，保护心脏需要从保证充足睡眠做起。建议每晚保证7至8小时的高质量睡眠，让心脏在规律作息中恢复活力。

2.控制血压，给血管“减压”

长期高血压会导致心肌增厚、心室肥大。所以，保护心脏的关键是控制血压。建议定期监测血压，通过低盐饮食、规律运动将血压控制在正常范围内。

3.戒烟限酒，阻断“心损害”源头

烟草中的尼古丁和其他有害物质会损害血管内皮细胞，导致血管狭窄和硬化，增加心脏病的发病风险。因此，戒烟是保护心脏健康的重要措施。此外，过量饮酒也会对心脏造成损害，增加高血压、心律失常和心力衰竭的发生风险。

4.控制体重，给心脏“减负”

过多的脂肪组织需要消耗更多的氧气和养分，这就迫使心脏加倍工作以满足身体的需求。这种持续的过度负荷不仅会引起高血压，还会导致心脏结构与功能发生一系列改变，从而为心脏病的发展埋下隐患，例如引发肥胖性心肌病或充血性心力衰竭。

建议大家定期计算自己的体重指数（BMI）。BMI的正常值为 $18.5 \sim 24.9 \text{ kg/m}^2$ 。此外，还可测量腰围，男性宜保持在90厘米以下，女性建议低于85厘米。您可以根据自身的BMI和腰围数值，设定合理的个人体重管理目标，积极维护心脏健康。

5.适量运动，让心脏更“强壮”

有氧运动能有效提升心肺功能，为心肌提供充足的氧气，有助于维护心脏健康。推荐进行快走、慢跑、游泳或骑自行车等运动。

(1) 快走

快走时身体需氧量增加，为满足需求，心脏跳动会加快，长期坚持可增强心肌收缩力。一般建议每分钟行走100~120步。

(2) 慢跑

慢跑能够全面锻炼心肺功能，提高心脏的耐力水平。建议每周进行3~5次，每次约30分钟，速度可根据个人身体状况灵活调整。

(3) 游泳

游泳时的水压有助于促进血液循环，减轻心脏负担。同时，游泳是一项全身性运动，可动员多组肌群参与，增强身体代谢能力。

(4) 骑自行车

无论是室内骑行还是户外骑行，都能有效锻炼腿部肌肉，促进血液回流至心脏，从而降低心脏疾病的发生风险。

6.饮食管理，吃出“强心剂”

在日常生活中，应常吃有益心脏的食物：

(1) 杏仁

杏仁富含不饱和脂肪酸，有助于清除血管中多余的胆固醇，促进血液流通。此外，杏仁还含有维生素E、钙和镁等多种营养成分，能够维持心脏正常运转。

(2) 三文鱼

三文鱼含有丰富的 $\omega-3$ 脂肪酸，可降低甘油三酯水平，抑制血栓形成，从而减轻心脏负担。

(3) 蓝莓

蓝莓富含抗氧化剂，能保护心脏细胞免受自由基损害。同时，蓝莓中丰富的维生素C和纤维素也对心脏健康具有积极作用。



(4) 黑豆

黑豆含有丰富的蛋白质、膳食纤维和异黄酮。蛋白质为身体提供必要营养,膳食纤维有助于清理肠道,异黄酮则能改善血管内皮功能,维护血管健康,间接起到保护心脏的作用。

(5) 燕麦

燕麦里有膳食纤维和 β -葡聚糖。膳食纤维能降低胆固醇, β -葡聚糖具有抗炎、抗氧化的作用,能给心脏提供一个良好的内部环境。

(6) 绿茶

绿茶中的茶多酚(特别是儿茶素)具有抗氧化、抗炎、降低胆固醇等多重功效,对心脏健康非常有益。

此外,应避免暴饮暴食。暴饮暴食不仅会加重心脏负担,增加心肌耗氧量,还可能使心脏处于缺血状态。大量进食会使血脂水平明显升高,可能诱发血栓或心肌梗死。因此,建议每餐以七八分饱为宜。

7. 避开风险, 远离“伤心雷区”

(1) 避免久坐

久坐会减少心脏的泵血量,导致心脏功能逐渐减弱,心室壁也可能随之增厚或变形,增加冠心病、心肌梗死等心血管疾病的发生风险。建议每坐30~45分钟就站起来活动一会儿,利用接水、上厕所等机会适当走动。若有条件,也可尝试使用立式办公桌,以减少久

坐带来的负面影响。

(2) 避免用力排便

用力排便 would 增大腹内压,引起血压骤升,加重心脏负担,甚至可能诱发心肌梗死。日常应多摄入富含膳食纤维的蔬菜、水果和粗粮,促进肠道蠕动,预防和缓解便秘。若排便仍困难,可酌情使用开塞露或乳果糖等辅助通便药物;若便秘持续不缓解,应及时就医。

(3) 注意温度变化

天气寒冷时,血管收缩易导致血压升高和血管痉挛,可能诱发心绞痛或心肌梗死。因此,冬春季节应特别注意防寒保暖。

此外,夏秋季节不宜过度依赖空调。室内外温差过大会导致血管突然收缩或扩张,引起血压剧烈波动,易诱发急性心肌梗死,甚至造成心源性猝死。

8. 减轻压力, 给心脏“松绑”

长期的精神压力与持续的负面情绪会对心脏健康产生显著影响。愤怒、悲伤等剧烈情绪波动容易激活交感神经系统,导致心率加快、血压升高,从而加重心脏负担。为缓解压力,可尝试每日进行10分钟冥想或深呼吸练习,并且多与亲友沟通,积极疏解情绪。此外,还可以通过培养养花、绘画等爱好转移注意力,缓解长期焦虑情绪。**药物与人**

