

一健必读

从“心”开始 做健康有“心”人

核心提示

昨日是世界心脏病日,一项高血压调查显示,全世界3个成年人中就有1个人(估计有4.24亿人)不知道健康血压的标准。很多成年人不熟悉影响心脏健康的3个重要因素,即血压、血脂和血糖的水平。受调查的5个成年人中约3人不知道血糖和血脂的正常数值。

世界高血压联盟秘书长表示,希望通过世界心脏病日能使人们了解心脏健康的重要性,而且把血压监测作为健康管理的一部分。

名词解释

世界心脏日(World Heart Day)是由世界心脏联盟确定的,于1999年设立,每年一次,2000年9月24日为第一个世界心脏日,以后每年9月的最后一个星期日确定为世界心脏日。



制图 翔宇

1 看看你的心脏几岁了?

测试方法

静坐5分钟,测得每分钟脉搏数A

连续做20个标准鞠躬(频率适中)测出脉搏数B

休息1分钟,再测脉搏数C

$$\frac{(A+B+C-200)}{10} = D$$

得数D与标准对比判断心脏的健康程度

判断标准

- 0—3,心脏强壮
- 3—6,心脏状况良好
- 6—9,心脏状态一般,多加关注
- 9—12,心脏不是很健康,应关注心脏问题
- 12以上,心脏状况堪忧,应尽快去医院检查

通过测试,可以帮助您更好地了解你的心脏,不让心脏病成为生命的杀手。

2 专家解读“心脏健康密码”

管住嘴、迈开腿、不吸烟、好心态,饭吃八分饱,日行万步路,80%的心脑血管病是可以避免的。”著名心内科专家胡大一说,同时,他还为广大患者总结出了一个“心脏健康密码”——140-6-543-0-268。

“140”是血压达标值。要保护心脏,必须把收缩压降到140毫米汞柱以下。胡大一指出,目前我国血压达标率低,主要表现在收缩压达标率低。特别是50岁以上的老人,很多人害怕血压低了以后难受,就不敢降,这

是不对的。事实上,血压每降低4毫米汞柱,冠心病的危险降低15%,脑卒中的危险降低23%。

“6”是血糖达标值。建议空腹血糖降到每升6毫摩尔以下。目前认为,糖尿病是冠心病的等危症,也就是说,得了糖尿病就相当于得了冠心病。研究表明,糖尿病患者10年内发生心肌梗死的危险性比冠心病患者再发心肌梗死的危险性是相同的,都是20%。

“543”是血脂达标值。低危人群总胆固醇须低于每升5毫摩尔;有一项

危险因素,如患糖尿病或吸烟者,总胆固醇须在每升4毫摩尔以下;高危人群,即有多项危险因素,如既有糖尿病又吸烟的人,总胆固醇必须控制在每升3毫摩尔以下。

“0”指的是零吸烟率。吸烟对心血管的伤害目前人所共知,关键在落实。

“268”指的是腰围。胡大一指出,中国男性要把腰围控制在2.8尺以下,女性则应控制在2.6尺以下。研究表明,腰围的尺寸是内脏脂肪堆积的体现,腰围越大,心脏的危险越大。

3 这些因素很“伤心”

工作压力

曾经有一项针对1万多名英国公务员做出的研究表明,工作压力可以增加人们患上心脏病。

过量吸烟

烟草中的烟碱可使心跳加快、血压升高(过量吸烟又可使血压下降)、心脏耗氧量增加、血管痉挛、血液流动异常以及血小板的黏附性增加,而且吸烟还是导致心绞痛发作的原因之一。

饮酒过量

对于患有心脏病的人来说,酗酒不仅会加重心脏的负担,甚至会导致心律失常,并影响脂肪代谢,促进动脉硬化。

缺乏运动

对心脏病患者来说,应根据心脏功能及体力情况,进行适量的运动,这有助于增进血液循环,增强抵抗力,提高全身各脏器机能,防止血栓形成。但要避免过于剧烈的运动。

不健康的生活方式

不规律和不合理的饮食结构,都会给心脏带来压力和负荷。从心脏病的防治角度看,营养因素十分重要。原则上应做到“三低”:低热量、低脂肪、低胆固醇,此外还要注意不要吃过多的盐。

体重过重

体重增加10%,胆固醇平均就会增加18.5%,冠心病危险增加38%;体重

增加20%,冠心病危险增加86%,有糖尿病的高血压病人比没有糖尿病的高血压病人冠心病患病率增加1倍。

病毒感染

污染严重及噪声强度较大的地方,很可能会诱发心脏病。无论是病毒性心肌炎、扩张型心肌病,还是冠心病、风湿性心脏病,都与病毒感染有关。

情绪激动

有人对正在发脾气者的心脏进行过测试,发现这时心跳急剧加快,血压骤升,耗氧量倍增。心脏病人要学会减轻压力与宽松精神,正确对待各种精神或环境的应激事件。保持平和心态,控制情绪变化,切忌大喜、大悲、大怒。(本报综合)

两性健康

女性长期服用避孕药 易患脑中风

9月26日是“世界避孕日”。据不完全统计,近年来,心脑血管疾病已经趋于“年轻化”,并且与女性患者长期服用避孕药有很大关系。避孕药应该如何正确服用,哪些人又应该“避而远之”?

久服避孕药增加脑卒中危险

河南科技大学第一附属医院新区医院神经内科主任杜敢琴介绍,在外地学习时,她曾经遇到一个年约40岁、经常“头晕”的女性患者,在一次检查时意外猝死,后来经过法医鉴定,发现她的大脑里有一个非常大的血栓,最终导致脑中风死亡。后来经过询问得知,这名患者曾长期服用避孕药。

杜敢琴说:“大多数避孕药含有孕激素和雌激素,这两种激素均可以引起血黏度增加,血流缓慢,并会造成凝血功能异常,增加血液凝固性,从而形成血栓,其多发生于脑静脉,其次是脑动脉。”因此,长期服用避孕药已经成为心脑血管疾病的危险因素之一。除此以外,吸烟、喝酒、肥胖、血管疾病及家族病史等因素,都有可能加大患上心脑血管疾病的风险。

另外,女性在服用避孕药前,最好先认真阅读说明书,尤其是明确的禁忌症、注意事项等,不适合的人最好“避而远之”。

三类女性比较容易“中招”

一般来说,有三类女性比较容易受激素异常引起心脑血管疾病的威胁——长期口服避孕药、绝经之后长期服用雌激素药物和生产前孕激素下降、雌激素上升的女性。这类人群如果长期服用,最好在医生指导下服药。

需要注意的是,长期服用避孕药会加重肝肾的负担,所以此类人群最好定期做肾功能检查以及乳房B超检查,检查是否出现乳腺增生。

对于大于35岁的女性,同时伴有高血压、糖尿病、偏头痛或以前有血管病史的女性,应尽量避免使用口服避孕药。另外,哺乳期妇女服用避孕药将抑制乳汁分泌,影响新生儿的发育。

别把服紧急避孕药当常规方法

该院妇儿中心主任薛秀珍说,许多人认为紧急避孕药吃一片就能避孕,这是很大的误区。

事实上,紧急避孕药和短效口服避孕药二者之间有很大的区别。短效避孕药并不是在短时间内服用才有效的,根据要求,短效避孕药需要每日服用1片,通常连续服用21天,停药7天为1个周期。

“短效口服避孕药只要规律服用,不漏服也不过量,安全性还是比较高的。而紧急避孕药只能作为特殊情况下的一种补救措施,并且必须在72小时内服用才有效。”薛秀珍提醒,如果过量或频繁服用甚至长期服用,会导致月经紊乱、避孕无效甚至宫外孕,对身体造成极大伤害。

针对外界流传的“服用避孕药后不能怀孕”这一说法,薛秀珍说,如果是服用长效避孕药的女性,要先过渡到短效避孕药一段时间后再停药。因此,她建议,短效口服避孕药的优越性在于停药后很快就能怀孕,对胎儿发育没有不良影响;而长效口服避孕药一般含有较大剂量雌激素、孕激素,一般主张停药三个月到半年时间才可以怀孕。
本报记者 李岚 通讯员 谢雅敏

讲文明树新风 公益广告

中国精神 中国形象 中国文化 中国表达

中国圆梦 家家有福



中国网络电视台制 河北蔚县 王文林剪纸