

筑好心脏健康堡垒

本报记者 魏 濛

心脏是人体的发动机,是人体机能运行的动力源。心脏功能对人体健康、工作及寿命有着至关重要的作用。然而,现代人的生活节奏快,压力大,往往忽视了自身心脏的健康。心脏一旦出现问题,将对人体健康产生严重危害,甚至失去生命。

日前,《中国心血管健康与疾病报告2023》发布,报告中提到心血管病仍是我国居民健康的最大威胁之一。我国心血管疾病患病人数达3.3亿,城乡居民疾病死亡构成比中,心血管病占首位,分别占农村、城市死因的48.98%和47.35%;每5例死亡中就有2例死

于心血管病,心血管疾病被视为威胁人类生命健康的头号杀手。

每年的9月29日是世界心脏日,旨在唤起人们对心血管健康的关注,提高人们对心血管疾病的认识,增强预防意识。今年的主题为“心行合一”,强调意识与行动结合。那么,日常生活中我们应该从哪些方面关注自己的心脏健康,又该如何预防心脏病的发生,让心脏保持青春和活力呢?市中心医院心内科行政主任屈艳玲,结合临床病例和经验对我们日常生活中有效预防保护好心脏进行了详细指导。

缺乏运动。久坐、长期静卧或是剧烈运动、过度劳累等行为均对心脏不好。前者可能导致机体能量消耗与摄入失衡,过多脂肪堆积在体内,增加代谢负担,心脏代偿性增加收缩力,长期如此可影响心肌收缩力、心脏泵血等。后者则由于运动、劳累时肢体肌肉高强度运动,促进机体内血液循环的加速,心脏也会出现代偿性的心率加快、泵血增多等,长期如此会影响心脏搏动、射血功能等。

作息不规律。经常熬夜、长期睡眠时间过短、睡眠不足等行为,可能造成内分泌失调、植物神经功能紊乱等,影响心脏搏动的规律。且不利于心脏得到有效的休息,进而影响心脏正常功能,导致心脏长期超负荷工作,出现期前收缩、心动过速等问题。

过度饮酒。长期饮酒,尤其是酗酒,会对心血管系统产生不良影响,使心脏这个重要器官受到损伤。人在大量饮酒后,受到酒精物质的刺激,心脏周围的动脉血管压力增大,血压增高,出现心跳速度加快,诱发心血管疾病发作。因此,心脏疾病患者要严格限制酒量,甚至避免饮酒。若有饮酒习惯,建议每日饮量控制在一定范围内。

吸烟或被动吸烟。吸烟也是心血管病的独立危险因素,严禁吸烟对防治心血管疾病非常重要。烟草中的尼古丁等有害物质会损伤血管内皮细胞,导致血管痉挛和斑块不稳定,从而诱发和加重心血管疾病。

被动吸烟者吸入“二手烟”所含的烟碱、焦油、一氧化碳等有害物质,比主动吸烟者吸入主烟雾中的含量高出数十倍,也会增加患心血管疾病的风险。

过度激动。过度激动的情况下情绪波动大,刺激身体的过程中同样会升高血压,直接刺激人的心脏,影响心脏功能。



关注健康·从心开始

心脏“求救信号”

心脏病就像一颗定时炸弹,随时危害人们的健康,心脏发出的“求救信号”却鲜有人关注。

“心脏是人体的‘发动机’,是维持全身血液循环的动力之源。”屈艳玲说,心脏病是心血管疾病的总称,包括心力衰竭、高血压、心律失常、冠心病、心肌病等。一旦心脏功能异常,不仅会导致生活质量下降,还会影响身体其他器官,严重时甚至危及生命。

屈艳玲说,如身体出现以下表现可能是心脏发出的“求救信号”,应引起警惕和重视,并及时到医院就诊。

胸闷胸痛。胸闷、胸痛是最常见、最典型的心脏病症状。闷、痛常位于胸骨后、心前区、左胸。需要注意其他放射部位或特殊位置闷、痛症状,也可能与心脏病相关,如左肩部、下颌、牙齿、咽喉部、左上肢、上腹部、左侧季肋区等。

心悸。除快速性心律失常,如室早、房颤等会出现心悸,缓慢性心律失常也会出现心悸。此外,其他类型心脏病也会伴随出现心悸,如高血压控制不佳或伴心率快、冠心病、心衰、心肌炎等。

呼吸困难。心脏病会导致缺血、缺氧,出现呼吸困难。如爬一段楼梯就气喘吁吁,而过去从来没有这种现象,应警惕心脏病问题。

水肿。心脏病会导致心力衰竭,可出现面部、双下肢不同程度水肿,伴有胸水、腹水、心包积液、尿少等表现。

背痛。很多心脏病发作时会发生背痛,可与胸痛同时发生,也可单独出现。高血压、冠心病、主动脉夹层、动脉瘤破裂等都会出现背痛症状。

晕厥。晕厥是各种原因引起人脑供血不足导致的意识障碍。其病因多样,其中心源性晕厥的病因,就包括常见的冠心病、心律失常等。

“很多心脏病患者也可能没有任何不适症状。”屈艳玲提醒,对于老年人群,心脏病早期症状可能并不典型,如出现不明原因乏力、大汗、喘憋、咳嗽、咯痰(粉红色泡沫样痰)、左上肢麻木、腹痛等,也需要警惕心脏病的发生。

护心早开始早受益

目前心血管疾病是全球的头号杀手,但庆幸的是,80%的心脏病是可以预防的。健康饮食、合理运动,同时避免使用烟草制品和有害饮酒可以帮你降低患病风险。

心脏作为身体的“劳模”器官,一旦发病,会导致全身受累。“尽管心脏病的治疗技术持续进步,然而预防始终占据着关键地位。不管你曾经是否患有心脏病,都能够凭借改变生活方式

来降低患病风险。”屈艳玲说,保持心脏健康最重要的是从改变生活方式开始,尤其是以下日常护心习惯,早开始早获益。

合理运动。积极参加适量的体育运动对促进身体健康,增强心脏功能有好处。长期坚持适当运动锻炼有助于控制体重,增进血液循环,促进脂肪代谢,预防动脉粥样硬化及血栓形成,但也需避免过于剧烈地活动,活动量应逐步增加,以不引起症状为原则。肥胖是诱发心脏病的主要因素之一,选择有氧运动对强壮心脏最有益处。

健康饮食。合理安排好饮食,以清淡为好,要限制动物脂肪以及含胆固醇较高的食物的摄入量,至少吃5种以上水果和蔬菜,避免摄入饱和脂肪和胆固醇。戒烟及少用兴奋神经系统的食物,如酒、浓茶、咖啡及刺激性强的调味品,低盐饮食。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”,即低热量、低脂肪、低胆固醇。

保持乐观心态。心脏病问题引发猝死与长时间压力大和缺少身心调节密切相关,因此应注意减压与放松,保持良好的心态,大多数人虽然达不到“不以物喜,不以己悲”的境界,但应该可以做到“成不大喜,败不大悲”。利用午饭的时间离开你的工作场所,去户外呼吸新鲜的空气。做一些伸展、放松运动。

避免过度劳累。现代社会生活节奏快,中青年人的生活工作压力普遍较大,很容易出现“过劳死”。应注意劳逸结合,安排好自己的工作和生活,控制工作节奏和工作时间,尽量避免情绪激动和过度劳累。

戒烟限酒。烟草中的烟碱可使心跳加快、血压升高、心脏耗氧量增加、血管痉挛、血液流动异常以及血小板的粘附性增加。这些不良影响是冠心病发病的高危因素,而且吸烟还是造成心绞痛发作和突然死亡的重要原因。过量饮酒会导致血压上升,体重增加。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,促进动脉硬化形成。

定期体检。无论再怎么忙碌,也要定期到专业医疗机构进行体检,了解自己的身体状况,及时发现问题,对心血管病危险因素进行干预,以改善和保护心脏,预防心脏病。

屈艳玲说,过去临床心肌梗死病人发病年龄都在50岁以上,而现在不少病人仅有30多岁,其中很多是单位的精英人才,这个群体由于工作繁忙、压力大,长期处于过度劳累的亚健康状态,他们常常忽视了自身的健康,尤其缺乏早期进行健康干预的意识,往往等到“倒下了”才开始重视。

预防总是优于治疗。关注心脏健康对于维护个人健康和生命安全具有重要意义,让我们采取积极行动,以健康生活方式来保护这颗至关重要的器官,从而减少心脏病的发病率和死亡率,使我们的人生更长久,更美好!

我市开展“健康口腔”主题义诊

本报讯(记者 魏 濛)近日,市卫健委、市疾控中心、市口腔医院和盐湖区疾控中心联合开展了“健康口腔”主题宣传活动,旨在进一步推进全民健康生活方式“三减三健”之“健康口腔”,传播口腔保健及口腔疾病预防知识,增强居民口腔保健意识,最大限度地消除口腔疾病的潜在危险因素。

活动现场,工作人员通过摆放宣传栏、悬挂宣传横幅、发放“三减三健”宣传资料等方式,向居民倡导“口腔健康,全身健康”理念,宣传普及口腔健康知识和技能。市口腔医院医务人员现场教学正确的刷牙方法、口腔护理技巧和常见口腔疾病的预防方法等。让大家掌握科学的口腔保健方法,增强自我保健意识,从而让更多的人了解到口腔健康与全身健康的密切关系,认识到口腔疾病的危害性和预防的重要性。

此次活动让大家认识到了口腔健康是人体健康的重要组成部分,有助于提高居民口腔保健意识,引导公众养成良好的口腔卫生习惯和健康的生活方式,为提高全民健康水平奠定基础。

市人民医院开展阿尔茨海默病义诊

本报讯(记者 吴 娜)每年的9月是世界阿尔茨海默病月,今年世界阿尔茨海默病月主题为“即刻行动:点亮记忆之光”。为进一步提高群众对阿尔茨海默病防治知识的知晓率,近日,市人民医院开展了“世界阿尔茨海默病月”健康知识宣传义诊活动。

活动现场,该院相关科室的医务人员给群众普及了阿尔茨海默病如何预防、如何做到早筛早治等知识,引导大家树立主动管理健康理念。此外,该院的健康宣讲员还发放了宣传彩页,并分享了阿尔茨海默病早期症状识别、“健忘”与正常老化“健忘”的差异等知识,同时,给群众讲解了与阿尔茨海默病患者沟通交流的方法与技巧等。

该院相关负责人表示,阿尔茨海默病影响的不只是患者本身,还会增加家庭的经济、精神负担。该病无法完全治愈,只能通过药物、心理干预等方式减缓病情的发展。因此,提升群众对阿尔茨海默病的认识,有助于降低该病带来的伤害。

河津市妇幼保健院开展医德医风培训

本报讯(记者 乔 植)为进一步加强医德医风建设,提高医务人员的服务质量和责任意识,促进和谐医患关系的构建,近日,河津市妇幼保健院开展医德医风培训会。

培训会以《提升就医体验,打造有温度的医疗服务》为题,由国家级、省级高级师资培训项目特聘讲师刘晓霞主讲。她围绕打造医院高品质服务的核心、医务人员沟通技巧修炼等方面内容,深入浅出地对医院医德医风建设,特别是医护人员与患者和服务对象沟通的方法与技巧方面提出了意见和建议。

会上,参会人员还围绕“作为一名合格的医务工作者,应该做什么、怎么做”等问题,与授课老师进行积极的互动与探讨,并参与答题颁奖活动。

通过此次培训,参训人员纷纷表示受益匪浅,今后将结合自己的工作实际,主动查找和修正自身的不足,加强学习,用优良的道德操守、扎实过硬的专业技能和负责的工作作风,为群众提供更加优质高效的医疗服务,同时要进一步树立医者良好社会形象,加强医患沟通,树立高尚的职业操守,坚持以人为本,努力提高医疗质量和服务态度,共同构建和谐医患关系。

别做“伤心”的事

心脏是人体最重要的器官之一,它像一台不知疲倦的发动机,每天跳动10万次左右,将足够的血液持续不断泵到全身,以满足人体日常活动的需求。

“但令人忧心的是,心血管疾病呈年轻化趋势,中青年猝死比例明显上升。”屈艳玲介绍,近年来,心血管疾病已成为我国居民的“第一死因”,急性心肌梗死是心血管疾病中最为危急的疾病,占总死亡率的10%至20%。据国家心血管病中心统计,我国心源性猝死的年发病率为41.84/10万,每年心源性猝死病例约54.4万例,其中90%发生在医院外,发病后10分钟内如果得不到有效抢救就会死亡。

屈艳玲说,心脏是我们的身体中最重要的器官之一,对于每一个人来讲都是十分重要的,如果不能好好地注意心脏的健康情况,就会对人们的身体甚至生命造成伤害。为了让自己变得更加健康,就应该在日常生活中好好注意自己的心脏,莫做“伤心”事。

膳食不合理。过于偏嗜高脂、高糖、高盐、高热量食物,机体摄入过多胆固醇、碳水化合物,可影响血压、血糖、血脂等的正常水平,导致上述指标长期处于较高水平或出现较大波动,进而对血管、脏器等结构、功能产生影响,增加了发生血管粥样硬化、心肌梗死等心脏问题的概率。此外,暴饮暴食、过饥过饱、进餐不规律、酗酒、大量喝咖啡或浓茶等行为也会对心脏产生不好的影响,可能会兴奋交感神经,刺激机体分泌过多肾上腺素等物质,进而影响心脏功能,加重心脏负担。



多吃“护肺菜”润肺健脾

莲藕 具有清热生津、润肺止咳、健脾开胃功效,含有丰富的淀粉、蛋白质、维生素C等营养成分。可以将莲藕煲汤、清炒或凉拌食用。

百合 尤其适合中老年人秋季食养,含有多种生物碱和营养物质,具有滋阴润肺、化痰止咳的作用。可以用百合煮粥、煲汤或炒菜食用。

银耳 富含胶质、多种氨基酸和微量元素,如银耳多糖、蛋白质、钙等多种营养成分,可将银耳与红枣、枸杞等一起炖煮成银耳羹,适当吃不仅可以养颜

润肤,还有滋阴润肺作用,能提升免疫力。

白萝卜 含有丰富的维生素C、膳食纤维和芥子油等成分,不仅开胃助消化,还能滋养咽喉,有效缓解秋燥引起的咳嗽、咽干等症状。可以将萝卜煮汤、凉拌或炒菜食用。

山药 含有特有的黏蛋白以及淀粉酶等营养物质,可以健脾养胃,润肺的同时兼有补益的作用,因此又有“白色山药胜人参”的说法。可以将山药煮粥、煲汤或炒菜食用。

邓 玉

总流口水排查五种病

流口水+鼻塞——鼻炎 鼻甲肥大、鼻息肉、慢性鼻炎、过敏性鼻炎以及感冒引起的鼻塞,会导致呼吸道不通畅。入睡后,患者会不自觉地用口呼吸,口水更容易流出。这种情况需要尽早治疗,帮助恢复鼻腔通气,防止鼻炎加重。

流口水+异味——消化系统疾病 消化不良人群的胃肠道功能较弱,食物不易消化,在胃内滞留时间延长,可造成口水异味。

如果存在胃食管反流,胃酸、胃蛋白酶、胆汁和胰酶等内容物反流到食管,可引发食管炎症、溃疡或狭窄,也可能波及口腔。此外,患有龋齿、牙周病、扁桃体结石等口腔疾病的人,口水也容易有异味。

流口水+面瘫——面神经炎 常见于受冷空气刺激后,一侧面神经受损伤引起面瘫,伴有眼角歪斜、

流口水等面部症状,无肢体瘫痪、头晕等。

流口水+言语不清——中风前兆 如果流口水伴有言语不清、口角歪斜、头痛、肢体麻木等症状,可能是中风前兆,应及时就医检查,尤其是老年人,需第一时间采取治疗措施。

流口水+手抖——帕金森病 帕金森病是一种常见的神经系统变性疾病,早期可表现为静止时手抖、运动迟缓、嗅觉减退、睡眠障碍等。

随着吞咽功能逐渐变差,无法及时咽下口水,或部分神经受损,造成口水分泌过多,帕金森病患者就很容易流口水。刘 晓 红



健康科普

不同味道对应不同疾病

嘴发甜:消化系统紊乱 消化系统功能紊乱后,各种酶的分泌就会出现异常,导致唾液含有过多淀粉酶,刺激舌部味蕾,使口中出现甜味。

中医认为,甘甜对应脾胃,口甜多考虑脾胃失调的问题,比如湿热脾虚,有些糖尿病患者也会有这种感觉。

嘴发苦:肝胆有问题 偶尔觉得嘴里发苦,多是工作压力大、饮食不规律、活动少、情绪不畅、熬夜晚睡等引起的。

中医认为,这是肝郁化热的表现。肝的疏泄出了问题,就会胆汁上逆,或肝火大、肝胆湿热导致肠胃功能弱,食物在胃肠停留时间过长而产生湿热,引发口苦。临床中,长期口苦多见于胃食管反流、急性慢性肝炎、胆囊炎、胆结石等。

嘴发酸:胃出了毛病 胃酸的人多有胃炎、胃及十二指肠溃疡,及肝胆功能紊乱等。胃酸上逆可导致唾液中磷酸酶、碳酸酐酶增多,使唾液pH值偏低。

中医认为,口酸是脾胃气弱或肝经有热的表现,后者常有口苦、头痛眩晕等症状。

嘴发咸:慢性咽炎等 口咸多因口腔内唾液中的钠、钙、钾、镁含量过

多,pH值呈碱性,常出现慢性咽炎、慢性肾炎或口腔溃疡。

中医认为,咸为肾味,肾虚可致口咸。过劳、年高体衰、久病等均可导致肾虚,出现口咸,同时有腰膝酸软、舌红少苔、午后潮热等症状。

嘴发淡:常见于感冒后 口淡,即口中无味,是由于舌头味觉减退,多伴有食欲不振,常见于感冒、肠胃炎吐泻后,或其他慢性病等。

如果口淡伴有四肢无力、舌淡苔白、胸腔不畅等症状,可能是患有营养不良等消化系统相关疾病,或长期发热等消耗性疾病,还可能与缺乏维生素、微量元素锌及蛋白质相关。

嘴发辣:肺炎影响 舌温偏高时,舌黏膜对痛觉会过分敏感,导致口中有辣味。

中医认为,嘴发辣多为肺热或胃火上炎所致,常伴有咳嗽、舌苔薄黄等症状,可由高血压、更年期综合征、支气管肺炎等疾病引起;肝火偏旺、肾虚热也会口辣。

如果只是短时间内感觉口中有异味,不必过于担心,可能会自然消失。但如果持续时间较长,甚至伴有腹痛、腹胀、发热、消瘦、明显倦怠乏力等症状,建议及时就医,找出病根。胡 鑫

国庆出行

垃圾分类不糊涂

食物垃圾 旅行中所产生的鸡骨头、水果核、果皮、茶叶渣和没吃完的食物,都是厨余垃圾,应投放至厨余垃圾收集容器中。喝完的奶茶要记住奶茶杯是属于其他垃圾,而没喝完的奶茶则需要把剩余的奶茶倒入下水口,再把珍珠、水果肉等残渣丢入厨余垃圾,最后把杯子、吸管丢入其他垃圾收集容器。

其他垃圾 旅途中人们使用过的食物竹签、一次性筷子、方便桶、纸巾、塑料袋等,都是属于其他垃圾,要投放至其他垃圾收集容器中。使用过的餐巾纸、一次性纸巾是受污染的纸类,无法回收利用,要投放进其他垃圾收集容器。

可回收物 在旅途中,使用到的纸质地图、纸袋以及物后剩下的易拉罐、牛奶盒、饮料瓶等,都属于可回收物,要投放到可回收物收集容器内。

有害垃圾 在旅行乘车、夜宿休息时使用的防蚊液、晕车药等,都属于有害垃圾,要投放到有害垃圾收集容器内。贾晓玲

聚焦城市生活垃圾分类