



心脏最喜欢的好习惯

1月5日,一项发表在《美国心脏病学会》杂志上的新研究显示,如能坚持六个好习惯,可使心脏病风险降低约75%。

该研究由美国印第安纳大学完成,研究人员针对7万名女性进行了长达20年的调查。在这期间,每两年他们会将参与者进行一次生活习惯上的评估,主要集中在动、吃、烟、酒和体重控制几个方面。结果发现,和完全没有好习惯的人相比,养成健康习惯的女性心脏病发作几率会降低92%,患上2型糖尿病、高血压、高血脂的风险也会降低66%。即便只能养成一半好习惯,也能使患上心脏病的风险明显降低。

新研究发现,心脏最喜欢以下六个好习惯,如将其简化成易于记忆的数字,大致可以概括为一组“手机号”:150(运动)7(少坐)0(戒烟)1(限酒)8(蔬果)1825(体重)。不过,北京医院心内科主任医师刘德平提醒,即便是好习惯也要分人群、掌握度。

每周运动 150 分钟

美国新泽西州立大学研究发现,每天运动10分钟就能有效改善心脏健康。但对大部分人来说,一般建议每周至少坚持运动5天,每天至少30分钟,即每周运动时间达到150分钟。需要提醒的是,锻炼应以有氧运动为主,比如慢跑、步行、骑车等,不科学的无氧运动可能起到反作用。

如何保证有氧运动且适量,可从4个方面判断:运动时心跳加快但不胸闷;运动中不喘还能吹口哨;运动后半小时微微出汗但不累;运动次日不感到疲劳。“三高”人士或其他有潜在心脏病风险的人,更要注意运动强度,最好在开始规律锻炼前咨询专业人士,根据自身情况,通过计算心率或做动态心电图的方法,评估运动强度和安全性,以防运动不当发生意外。

每周看电视不超 7 小时

久坐不动可能带来很多种疾病,比如会使血液循环减慢,心脏工作量减少,久而久之,造成心脏机能衰退,引起心肌萎缩、动脉硬化、高血压、冠心病等心血管疾病。通常,导致人们多坐少动的主要原因就是长时间使用电视、电脑等电子设备。研究发现,看电视1小时,可使心脏病死亡风险上升7%;每天看电视超过4小时的人,心脏病风险高达28%。如再加上浓茶、咖啡或酒精等刺激性饮料的推波助澜,更会加重心脏负担。老人应将每天看电视时间控制在一两个小时之内,注意休息,同时不要喝太浓的刺激性饮料。

吸烟,什么时候戒都不晚

吸烟对心脏的损害是长期且顽固的,烟草中含尼古丁,可刺激心脏传导系统,使心跳加快,增加心脏负荷;尼古丁还可刺激肾上腺释放一种物质,增加心肌应激性,引起血管收缩,更易形成血栓,导致心肌缺氧,诱发心脏病。研究发现,吸烟的人发生心肌梗死的风险是常人的3倍,女性吸烟者患心脏病几率额外增加25%。2014年,英国心脏基金会研究发现,每天仅仅吸一根烟,患心脏病风险便会增加3倍。临床数据显示,在所有冠心病患者中,吸烟者较不吸烟者高3.5倍。除自己吸烟影响健康,遭受“二手烟”的人也会深受其害。如每周3次,每次在别人吐出的烟雾中呆30分钟,患心脏病的几率就会明显增加。因此,于己于人考虑,都要戒烟,无论什么时候开始都不算晚。戒烟需要毅力,也可求助专业人士,以及亲朋的监督。

每天最多喝 1 杯酒

美国研究发现,饮酒后10分钟,血液中酒精浓度就会增加。过量饮酒会导致心脏肌肉力量虚弱,致使血液不规律流动。因此,酗酒者往往受到心脏病的困扰,出现心脏肌肉松弛和下垂,表现为呼吸急促、心律失常、持续咳嗽等症状。另外,过量饮酒还会使心脏病发作的风险增大。美国印第安纳大学提醒,每天最多喝一杯酒,但刘德平补充说,我国通行的饮酒标准为,女性每人每天不超20克酒精,男性不超30克酒精,由于不同的酒含酒精量不同,因此在控制饮酒量时最好进行换算。

每人每天 8 份蔬果

通常认为,健康的饮食习惯包括多吃蔬菜、水果、全谷物等高纤维食物;少吃红肉、糖类以及精白米面等高油、高脂、高糖食品。美国哈佛大学针对7000名女护士的调查发现,坚持高纤维饮食的女性患冠状动脉心脏病的几率大大降低;每天增加5克纤维摄入量,就能使患冠状动脉心脏病几率下降近四成。专家建议,每人每天最好摄取八九份蔬果,一份蔬菜大约是半碗熟菜,一份水果大约是一个拳头大小。但刘德平提醒说,以上建议只针对城市中日常营养摄入量充足甚至过量的人。

体重指数控制在 18.5~24.9

超重会加重心脏负担,还可能导致心肌肥大,甚至引发心脏病等后果,且肥胖情况越早出现,对心脏的伤害越大。2013年,英国国家心肺研究所在对1600多名男女受试者进行随访后得出结论,与60岁才发胖的人相比,从20多岁就开始超重的人,年老后心脏体积约增大7%,心脏血管壁的厚度也会增加,而这两个因素都是心血管疾病的预测指标。如体重超标情况一直得不到改善,心脏受损情况会更严重。美国专家提醒,为保护心脏,成年人BMI(身高(千克)/体重(米)的平方)应保持在18.5~24.9之间。

(晓时)