

# 警惕!这些是心脏的“求救信号”

9月29日是世界心脏日。心脏病就像一颗定时炸弹,随时危害人们的健康,心脏发来的“求救信号”却鲜有人关注。

## 鲜为人知的求救信号

“心脏是人体的‘发动机’,是维持全身血液循环的动力之源。”首都医科大学附属北京友谊医院心血管中心黄榕肿教授介绍,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。

黄榕肿教授表示,如身体出现以下表现需警惕,可能是心脏发出的“求救信号”,应及时到心内科就诊。

### ■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,可伴有胸水、腹水、心包积液、尿少等表现。

### ■背痛

很多心脏病发作时会出现背痛,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。”黄榕肿教授提示,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。

黄榕肿教授说,心脏病的发生除与遗传、年龄、性别等不可改变的因素相关,还与吸烟饮酒史、心脏病危险因素(肥胖、糖尿病、高脂血症、高尿酸血症等)、精神紧张、缺乏体力活动、甲状腺功能异常、睡眠呼吸暂停综合征等可变的因素相关。

对于心脏病的预防,黄榕肿教授建议,日常生活中,保持健康生活方式最为关键,应合理膳食,少油少盐,严格控制脂肪摄入量;适度运动,避免超重或肥胖;少熬夜,保持充足睡眠;戒烟戒酒,保持好心情。同时,定期做常规性的查体,注意心血管疾病高危风险因素,监测血脂、血糖、尿酸、血压、心率等,一旦出现异常,及时到医院就诊。

### 【相关链接】

## 防治心脏病,功夫在平时!

有关医学专家说,目前很多心血管病的治疗、康复和预防没有很好地联动、统一,有时候治疗及时了,但康复没跟上,所以医学界都提倡心脏康复。良好的心脏康复不仅能有效控制心脏病危险因素,还能延缓甚至阻止心脏病

的发展。有高血压、冠心病、心律失常、慢性心衰、先天性心脏病等明确的心血管病患者,都应积极进行心脏康复。居家心脏康复有5个方面:一测(测血压)、二动(适量运动)、三吃(合理膳食)、四想(心理指导)、五防(戒烟限酒等危险因素)。

■测血压 控制血压是保护心脏的重要手段。高血压患者、心脏病患者、65岁以上的老人,一定要养成测血压的习惯。建议在家中常备血压仪,每天应做好血压、心率监测和纪录。根据病情需要,建议每天测4次以上,其中清晨测量尤为重要——清晨起床后吃早饭(及降压药物)前测量血压。

■适量运动 很多心脏病患者以为不能运动,其实恰恰相反。心脏病患者只静养不运动,会增加20%~30%的早死风险。而适当运动,能改善心脏功能,降低猝死风险。建议有心血管病的人群做一个运动评估,按评估后的运动处方来运动。评估内容包括心肺功能、肌力、柔韧性及平衡功能,根据评估结果,选择有氧训练、阻抗训练、柔韧性训练及平衡训练等。

■合理膳食 减少钠盐和脂肪的摄入,增加水果、膳食纤维的摄入。可以参照DASH饮食结构:饮食中摄食足够的蔬菜、水果、低脂(或脱脂)奶,以维持足够的钾、镁、钙等离子的摄取,并尽量减少饮食中油脂量(特别是富含饱和脂肪酸的动物性油脂),可以有效地降低血压,减少心脏病的发病风险。

■心理指导 某些心理负担

重、精神压力大的心血管病患者,脾气暴躁、经常失眠,甚至影响了家庭和睦。而这些因素,会加速疾病的进展。因此,患者治病的同时还应加强心理疏导,保持积极心态。

■高危因素控制 主要包括:戒烟限酒、控制体重、保证睡眠、治疗其他可能影响血压的疾病(如睡眠呼吸暂停综合征、肾脏病、糖尿病等)。

### 【小贴士】

## 保护心脏

## 多吃这5类食物

1. 全谷物、薯类、杂豆(不包括黄豆)。这是中国居民膳食宝塔的地基,也就是主食。它们含有较多的膳食纤维和维生素、矿物质,相比精米精面好得多,饱腹感强、升糖慢、通便。

2. 新鲜果蔬。尤其是深色蔬菜(红、黄、紫、深绿),苹果、橙子、猕猴桃、草莓等营养密度较高的水果。注意,土豆不算蔬菜,更像主食。

3. 水产。平均来看,中国人吃水产是偏少的,可能和价格及地理环境有一定关系。淡水鱼和海鱼都可以,富含油脂的鱼类其实是比较健康的,尤其多不饱和脂肪酸比较丰富。

4. 乳制品、豆制品(主要指黄豆)。对中国人而言,无论牛奶、酸奶、奶酪都可以,但尽量不要喝加糖的乳饮料。另外,没必要追捧“植物奶”,不如喝豆浆吃豆腐,价格便宜量又足。

5. 坚果。每天一小把坚果(原味最好)是有利健康的,虽然坚果脂肪多,但不饱和脂肪、膳食纤维和矿物质很丰富,而且饱腹感强。当然,嗑一大堆瓜子花生就不健康了。

此外,运动对心脏健康也非常重要,尤其是中等强度以上的运动,可以很好地促进心肺功能。医生的建议是每天30分钟锻炼,如果你平时不锻炼,建议循序渐进,量力而行。

(据《北京青年报》《湖北日报》等媒体)