

# 为什么冬天容易心梗? 装支架后还能运动吗?

寒冷的天气促使心脏疾病进入高发期,最近热搜上频频出现有关心梗去世的新闻。为什么寒冷的冬季是心血管疾病高发的时节?专家指出,这是由于在寒冷的刺激下,血管突然舒张或者收缩,从而引起心脏供血不足,血流会受到阻碍,加剧了心脏的负担。

“心梗已不是老年人的专属疾病,年轻人心梗也时有发生,有时甚至比老年人更危险、更紧急。”上海市第六人民医院心内科主任沈成兴教授告诉记者。

## 经常运动,竟还会心梗?

“最近一段时间,门诊患者增多,好几个血压不稳定的。有个女患者血压飙到180,吃药也很难控制,来咨询调整用药。”沈成兴对记者说,门诊患者也有年轻化的趋势,很多都是因为对心血管疾病的知识看得较多,一有不舒服就赶紧去咨询医生。

“我晚上心跳很快,有点心慌,一熬夜心慌次数就变得更多,我会不会有冠心病?”38岁的刘女士说,年底工作特别忙,睡眠也较少,对自己频繁心慌感到有些担忧。

“像这样主动来门诊咨询的患者,

相对症状较轻,也比较有健康意识。我们胸痛中心收了不少心肌梗死的患者,有的还是坚持锻炼的‘运动达人’。”沈成兴告诉记者,一位50岁的中年男子,跑完马拉松后没有感觉明显不舒服,但第二天在办公室工作时突然倒地,同事打了120送至医院后,男子又突发室颤,心脏停跳,马上通过绿色通道送入导管室,做了冠脉造影后确诊急性心梗,植入支架,血管开通,男子捡回一命。

“没过几天,我们又收了一名40岁的羽毛球健将,同样是急性心梗,最后

救了回来。”沈成兴说。两位患者年纪都不大,平时也喜爱运动,为何会发生心梗呢?沈成兴解释,可能和天气变化有关系,追溯这两位患者的病史发现,尽管都热衷运动,但生活节奏不良,熬夜同时大量抽烟。

而这样的年轻患者并不少见,生活不规律、饮食不科学、自我保健意识差、对疾病的重视程度不够等因素,都会埋下心血管疾病的“种子”。尤其是一些超重、肥胖的年轻人,心血管疾病的危险因素更是明显增加。

## 做完支架手术,还能锻炼吗?

在门诊,还有不少装完支架的患者来咨询,“沈医生,我做完心脏支架手术能不能锻炼?”“沈医生,我心脏能负荷多少运动量?”

王老伯今年上半年突发大面积心肌梗死,得益于发达的胸痛中心网络,他及时安上了支架。在鬼门关前走了一遭,王老伯后怕不已,爱好运动的他在家足足静养了3个月。在六院心内科复诊时,医生见他需要坐轮椅出行,便推荐他试试心脏康复。

经过为期3个月的医学监测下的运动康复,王老伯恢复了体力。这次来复查,他高兴地告诉记者:“我在家日常锻炼,定期来门诊心脏康复治疗室进行

运动方案的调整,有专业医务人员指导,运动起来很放心。”

陈先生也是一位支架术后患者,得病后常常跑急诊,但每次指标都正常。“我总感觉胸口隐隐作痛,不跑趟医院我不放心。”于是,沈成兴主任推荐他到心脏康复门诊咨询。

戴上呼吸面罩,在身上贴好电极,脚踏踏板,开始运动……屏幕上随即出现他的心电图、血压、心率、摄氧量、二氧化碳排出量等指标。康复团队经过全面评估后为他制订了运动、营养、呼吸放松训练计划。陈先生也认识到自己患病的根源:久坐,熬夜,不良的饮食生活习惯,无法排解的压力和负面情绪。

沈成兴告诉记者,心血管疾病患者术后不能锻炼是一个误区,以运动为基础的心脏康复治疗是安全的、必要的,但需要在专业医生的指导下进行。市六医院心脏康复团队结合每位患者的实际情况,量身定制“运动处方”。

在心脏康复治疗室内,有一排“踏车和哑铃”,通过心肺运动试验评估能够实时监测运动者的心肺功能,让客观数据来判断每个人的运动风险,以及适合的运动形式、强度与运动量。心血管疾病高危人群和老龄人群在开始运动前,都应进行心肺运动试验评估运动风险,避免过量运动带来的风险和损害。

## 症状改善后,能停药吗?

《中国心血管健康与疾病报告2022》显示,心血管疾病具有“发病率高、致残率高、死亡率高、并发症多”的特点,是威胁人类生命健康的头号杀手。其中,急性心肌梗死起病急、进展快,如果不能在120分钟黄金时间内得到有效救治,致死致残率极高。

“中青年一定要有健康的生活方式,要戒烟限酒,有规律地生活,适当运动,不要熬夜。”沈成兴建议,而对于

老年患者,尤其是冠心病、高血压、糖尿病患者要注意,特别寒冷的时候不要过早出去锻炼,并且要选择合适的方法。出门要注意防寒,另外近期天气干燥,也建议早晨起来要多喝水。

此外,医生也建议高血压、高血糖等慢性病患者,要定期监测好自己的血糖血压,并根据医嘱适当调整药物剂量。还有一点误区需要指出,很多

患者认为自己症状明显改善了就擅自停药,这是非常危险的。绝大多数心血管疾病需要终身用药治疗,例如高血压、冠心病、心衰等。在临床上,因擅自停药导致严重后果的例子非常多,心血管病患者应引以为戒。对患者来说,在医生指导下长期规范治疗,是维持病情稳定、减少不良事件的重要措施。

据《新民晚报》

# 与陌生人打招呼可提高幸福感

土耳其和英国研究人员研究发现,人们只要对遇到的陌生人说声“你好”,就能提高生活满意度。

发表在最近出版的《社会心理与人格科学》杂志上的这项研究称,由土耳其萨班奇大学和英国萨塞克斯大学的研究人员所组成的一个研究小组询问了组人与陌生人的接触情况,以及他们如何给自己的生活满

意度打分。

研究人员发现,那些与陌生人有过短暂互动或交谈的人,往往比那些自言自语、避免与陌生人交谈的人生活满意度或幸福感更高。

研究人员表示,定期与陌生人互动可以让人产生归属感,这可以让人们感到更被那些分享自己一小部分世界的人所接受,甚至被重视——之前的研究

表明,这种感觉有助于人们对自己的生活感到满意。这种感觉也可以减少孤独感,正如世界卫生组织指出的那样,孤独感对一个人的健康有害。

最近,世界卫生组织宣布,孤独是一个全球性的公共卫生问题,人们倾向于独来独往,只和他们已经认识的人说话,其危害不亚于每天抽15支烟。

据《北京青年报》

## 冬季正严寒 孩子的营养可不能少

冬季天气寒冷,气温变化快,很多孩子出现了呼吸道疾病的症状,比如流鼻涕、咳嗽、有痰等等。寒冷的冬季,既要提高孩子的食欲,又要好消化,保障孩子免疫力,该如何准备一日三餐呢?吃好吃好一日三餐,做到荤素搭配、色彩搭配,让营养又美味的食物帮助孩子抵御严寒,助力孩子的健康。

### 保证蛋白质的摄入

#### 肉类、豆制品和奶制品

要保障充足的鱼、禽、肉、蛋、奶类、大豆等富含优质蛋白质食物的摄入。充足的优质蛋白质是人体免疫系统发挥正常功能的物质基础。

“忌口要不得”,各种肉都可以吃

比如鱼、虾、鸡肉、鸭肉、鸡蛋、猪肉、牛肉、羊肉、猪肝,以及各种各样的大豆制品,可以每顿饭轮换着吃。

6岁~9岁孩子平均每天鱼、禽、肉、蛋的量要达到120克,10岁~13岁孩子达到每天150克,14岁~17岁孩子达到每天200克。但要注意少选肥肉、加工肉制品等,同时肉类食物多用蒸、煮、炖等方式加工,比如清炖羊肉,可以放些白萝卜或胡萝卜,冬日热乎乎的,更容易消化;或者清蒸黄花鱼、炖鸡汤等,都是美味又营养的食物。

#### 吃各种各样的奶制品

可以每天喝1包牛奶加1盒酸奶,达到每天300ml以上。如果觉得牛奶比较凉,可以温一下,也可以选择奶酪、奶粉等奶制品。奶制品不仅可以作为孩子们的优选零食,也可以融入一日三餐中,比如奶酪生菜三明治、芝士焗饭等。

### 五颜六色的新鲜蔬菜

#### 每天最好吃三种以上

要给孩子准备品种丰富、五颜六色的新鲜蔬菜,每天达到3种以上。每顿饭都要有新鲜蔬菜,比如绿色的菠菜油菜,紫色的甘蓝,红色胡萝卜西红柿,还有白色的菜花鲜藕、黑色的木耳香菇等等。既可以把多种颜色蔬菜一起炒或拌,也可以给孩子做成包子、饺子之类的食物。

### 多吃新鲜水果

#### 每天达到200克~300克

即使在寒冷的冬天,每天也要鼓励孩子多吃新鲜的水果,尤其是富含维生素C或类胡萝卜素比较多的橘子、冬枣、猕猴桃等,每天达到200克~300克。比如酸甜可口的橘子可以直接吃,脐橙既可以直接吃,也可以榨汁,每天让孩子喝1杯~2杯,美味也轻松;或者把鸭梨和银耳、枸杞、冰糖一起煮水,也是润肺的小良方。

### 足量喝水

#### 优选温热白水

冬天虽然出汗少,但也提醒孩子要足量喝水,优选温热白水,少量多次,6岁孩子每天饮水800毫升,7岁~10岁每天1000毫升,11岁~13岁每天1100毫升~1300毫升,14岁~17岁每天1200毫升~1400毫升。如果孩子生病没有食欲,可以用新鲜柠檬泡水喝,或者多喝些淡汤,如西红柿蛋花汤等。

### 主食细软、易消化

#### 适当加入谷物和杂粮

孩子的主食也要做到细软好消化,适当增加全谷物和杂粮杂豆,比如馒头、豆包、汤面、八宝粥、二米饭等,都是好选择。

据《北京青年报》