

这些心脏最怕的事 你可能每天都在做



心脏通过持续泵血,为全身输送氧气和营养,维持各器官的正常运转。它看似强大,却十分脆弱。研究显示,70%~80%的猝死与心脏有关。其实,猝死并不遥远,那些被我们忽视的生活习惯,可能在日积月累中逐渐诱发最危险的时刻。

这些生活习惯容易诱发猝死

■ 过量、不规律饮食
暴饮暴食会使胃肠负担过重,心脏不得不超负荷工作,极易导致心肌缺血。
油炸食物中含有大量油脂,增加血脂水平,易引发动脉斑块、血栓,甚至心肌梗死。
过量饮酒会使心率加快、血压升高,从而诱发心律失常。
肥胖可显著提高冠状动脉性心脏病的风险,而后者正是猝死的重要诱因之一。

■ 排便太用力
用力排便时腹压会骤然升高,带动血压快速升高,心脏负担加重,可能诱发心绞痛、心肌梗死或恶性心律失常。

■ 压力过大
长期加班或处于过度紧张、亢奋的状态,会令交感神经持续兴奋,大量血管活性物质分泌,血管收缩、血压上升,心脏和血管都容易受到伤害,心梗风险也会增加。

■ 长时间水温过高洗澡
水温过高会加速体内血液循环,导致心率异常;洗浴时间过长、环境密闭也可能引起胸闷、心慌等不适。建议水温控制在35~38℃,时间不宜超过20分钟,尤其是老人洗澡时最好有人协助。

■ 剧烈运动
剧烈运动可能使血压突然升高、

心率过快,心肌供血不足,更易诱发心肌梗死。对中老年人来说,宜选择温和的有氧运动,如快走、慢跑等,时间不宜超过1小时,一旦出现胸闷、气短等不适,应立即停止并休息。

■ 极端情绪
在极度悲伤或愤怒时,可能出现胸痛、气短、胸闷等“心碎综合征”症状,危及心脏健康。

■ 久坐不动
长时间伏案或盯着电视、手机,血液流动减慢,易形成血栓。一旦血栓脱落,堵塞大脑、心肺血管,可能导致猝死。

识别心脏发来的危险信号

心脏病的可怕在于突发性和不可预测性,出现以下几种不舒服时,需要提高警惕。

胸闷、胸痛
如果突发胸闷、胸痛且无法缓解,或虽不持久但频繁发作,需警惕心梗预兆。

无诱因的胃部不适
心脏问题并不一定只表现为胸痛,还可能出汗、恶心、呕吐、胃部不适等症状,应进一步就医检查。

眼前发黑
若有短暂的视觉发黑甚至意识丧失,尤其是既往有冠心病、心肌病等病史,应高度重视并及时就医。

心悸、气促或乏力
如果在呼吸道或消化道感染后出现这些症状,需警惕是否合并心肌炎;近期过度劳累、大量吸烟后出现类似症状,也应尽快就医排查。

此外,心脏的变化还会通过体表信号呈现:

耳垂折痕:耳垂毛细血管丰富,如果血管硬化、血液流通不畅,耳垂易出现明显折痕。

颈围变粗:男性颈围>39厘米、女性>35厘米时,常提示血压、血脂、血糖等指标偏高,可能增加心脏病风险。

脉搏紊乱:正常脉搏每分钟60~100次且节律整齐,过快、过慢或节律混乱,都可能是心脏疾病信号。

脚踝水肿:如排除久坐、久坐因素后仍出现不明水肿,需警惕心衰或慢性心脏病。

脚趾冰凉:在温暖环境中依然脚部发凉,表明血液循环有问题,根源多在心脏。

据央视新闻

6个好习惯保护心脏

要想让心脏持续、有力地为全身输送血液,就必须知道它的喜好。生活中坚持6个好习惯,可帮助维持心脏健康。

1.均衡饮食,控制盐分
多吃蔬果和全谷物。每天至少1斤蔬菜、半斤水果;在米饭、白面中可适量加入荞麦、红豆等,或用薯类、玉米替代部分主食。
摄取足量蛋白质。相对多吃鱼类、鸡肉等白肉,减少猪肉等红肉;适量增加蛋奶和豆制品。
控制盐摄入,每日不超过5克。

2.保证充足睡眠

研究表明,睡眠不足7小时,心脏病及脑卒中风险会上升。成年人一般应保证7~8小时的睡眠时间,老人也需要保证5~6小时。

3.适量运动
有氧运动能让心脏更具活力,如慢跑、游泳、太极、瑜伽等。建议每天锻炼30分钟,每周至少3次,避免久坐,每坐一小时可起身活动3到5分钟。运动时心率不宜超过基础心率的20%,建议控制在每分钟120次左右。

4.每天喝够8杯水
成人每天需1500~1700毫升水,约8杯(每杯200毫升)。心脏病患者应

少量多次饮水;肾功能不全者则需适当减少饮水量。

5.戒烟限酒
无论主动还是被动吸烟,都会增加炎症、血栓等风险,严重损害心血管健康。酒精也不利于心脑血管,男性每日酒精摄入量最好低于25克,女性低于15克,每周不超过100克。

6.保持良好心态
长期处于压力下会增加体内皮质醇、肾上腺素等激素水平,引起血压升高、心率加快。通过深呼吸、冥想等方法可舒缓情绪,减少压力激素分泌。

晚上不肯睡 早上叫不醒 “睡渣”娃怎样调理? 儿童保健专家支招

以为娃睡着了,一小时后他却精神抖擞地找人聊天;早晨定3个闹钟,反复叫起孩子仍不愿起床。新学期开学至今,仍有不少家长被孩子的睡眠问题所困扰。对此,武汉儿童医院儿童保健专家给出建议:通过“早睡”来实现“早起”,帮孩子重新建立睡眠规律,逐渐切换到“开学模式”。

“一直以为孩子上床就睡觉了,直到他一小时后推门出来找我聊天,我才发现孩子成了‘睡渣’。”开学以来,市民张女士被孩子开学后依然混乱的作息所困扰。

张女士的儿子豆豆(化名)在武昌一所小学读五年级。寒假里,张女士和丈夫让豆豆每天早晨睡到自然醒;晚上

有时候玩到比较晚,也没有特意干涉。结果,孩子作息越来越混乱,晚上玩到转钟,第二天睡到快中午才起床。

开学前,张女士就开始为豆豆调整作息,安排他晚上10时睡觉,早晨7时30分起床。但令人奇怪的是,孩子早晨还是困得起不来床,张女士不得不定3个闹钟,每隔5分钟就去叫一次。

上周四晚上,11时过后,原应“入睡”一小时的豆豆突然走出卧室,拿着几张卡片找妈妈聊天。张女士这才知道,孩子表面上早睡,实际上躺在床上睡不着,偷偷玩到半夜,导致第二天早晨起不来。

张女士特意找到武汉儿童医院儿童保健科主任李瑞珍咨询,怎样改善孩

子睡眠问题。

李瑞珍介绍,需要让孩子逐步从假期模式切换到开学模式,重新形成昼夜节律,恢复早睡早起的规律。

针对豆豆的具体情况,李瑞珍为张女士开出“生活处方”,通过调整入睡时间来改善作息规律,回归早睡早起的正常模式:

适当运动。如果孩子活动量较少,精力过剩,也容易睡不着。家长不妨趁着放学后、吃饭前的空当,带孩子到小区骑自行车、打球、慢跑,帮助消耗精力。但要注意不能在睡前大量运动,以免神经过于兴奋,反而影响入睡。

早点写完作业。让孩子尽早写完作业,等兴奋的大脑皮层逐渐放松,有

利于早睡。

关掉“屏幕”。手机、平板、电视等电子设备的屏幕发出的“蓝光”,会让人体混淆白天黑夜,影响昼夜节律的形成,晚上远离手机、平板、电视等设备,能减少干扰孩子睡眠的因素。

营造睡眠环境。不要让孩子将玩具、课本放在床上,睡前关灯、拉窗帘,营造舒适环境。

不妨“哄睡”。近期,家长可以陪伴孩子入睡,提高入睡效率。建议睡前可陪伴孩子读绘本、聊天,共度愉悦亲子时光,放松心情。一般说来,通过一至两周时间引导,大多数孩子都能重新建立规律作息,家长可以对孩子再多点耐心。

据《武汉晚报》