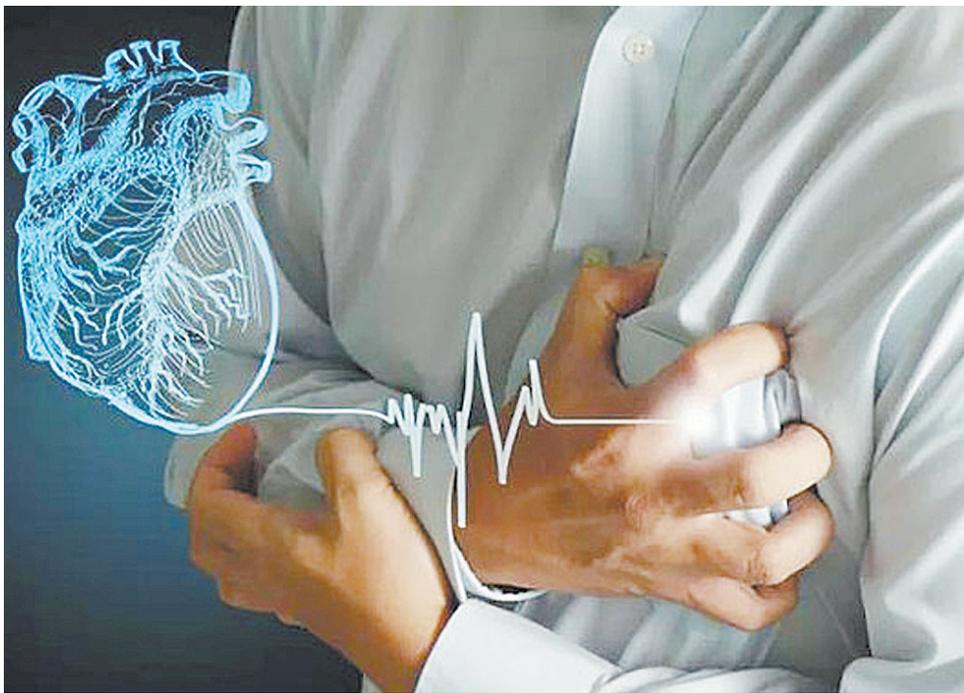


# 中美15位心脏病专家谈护心良方



心脏病是人类的头号杀手之一。美国一家媒体近日总结了8位美国心脏病专家所遵循的一些日常生活习惯,指出它们能有效预防心脏病。《快乐老年报》记者也采访了国内几位心脏病专家的护心方法,希望您能从中得到启发。

## 中国

### 顿顿不离果蔬

我每天三餐一顿不少,清淡少盐,不吃动物脂肪,烹调主要用橄榄油,不吃动物内脏,尤其是肝脏和富含脂肪的猪头、猪耳、大肠。我一顿饭能吃掉一盘蔬菜,有时中午、晚上把水果当主食。水果富含微量元素,能护心。尤其是葡萄,被认为富含对心脏有益的黄酮类物质。我偶尔喝1-2两干红葡萄酒,为防买到假酒,建议您选100-200元的干红。(徐州医科大学附属医院心内科主任医师 徐通达)

### 每天蛙泳30分钟

我不抽烟喝酒,天天蛙泳强心肺,至少半小时,不追求速度,已坚持很多年。我们比普通家庭吃盐和油要少,但人均吃盐仍超6克。现在我们会会有意识地不买猪肉、牛羊肉等红肉(但不是绝对化),而是多用鱼、豆类代替。(高血压联盟常务理事 孙明)

### 买一把会漏的盐勺

我今年50岁,没有“三高”,前些天体检,动脉硬化测定ABI、颈动脉彩超都在正常范围,血管还没硬化。我平时无烟酒嗜好,自己做饭吃,买了把会漏的盐勺,能控制盐的摄入,做什么菜都喜欢放点醋,从不用猪油,以素为主,喜欢吃鱼和豆制品,每周打一次羽毛球,上下班步行回家。(中南大学湘雅三医院老年心血管病专家 江凤林)

### 每天坚持晨跑10公里

我2005年起每天晨跑10公里,每月至少跑250公里。有人说,跑步会加重心脏负担,心跳会十分剧烈。那对心脏有好处吗?心脏正是需要一定的负荷才能增进健康,它在加倍工作的同时,流经供应心脏本身需要的冠状动脉血流量大大增加,心肌也得到更多的养料和氧气的供应,心肌就在这“多劳多得”中不断增强。重要的是坚持运动的习惯,跑步或步行都可。可每天步行约4.5公里,时间在30分钟以上,每周5次左右。配合清淡

饮食、少吃肉。(东南大学附属中大医院心血管内科主任医师 汤成春)

### 不抽烟喝酒就是不伤害自己

抽烟喝酒是伤害自己,我79岁,不论多名贵的烟酒都不为所动。前不久我们江西医学院62级同学聚会,我发现抽烟的同学全都走了。其次,我有事不往心里放,每天都高高兴兴地过,我是个幸福的老头儿。(卫生部心血管病防治中心专家委员会委员 吴印生)

### 从不吃太多

很多年轻人吸烟、酗酒,饮食无度,年纪轻轻就得了早期冠心病。遗传因素无法改变,但生活方式很重要。我不抽烟不饮酒,从来吃得不多,从不吃夜宵,有时间就自己做饭,多买鱼,几乎每天喝酸奶。我每晚快走40分钟,闲下来就当城市农夫,种菜养花。(湖南省人民医院老年科主任、心血管内科专家 欧柏青)

### 不伤心就是护心

护心主要在于不伤心,我平淡从容地生活,不让生活有太多的胆战心惊,心眼儿好,心态好,心情好,心脏才会好。(解放军304医院身心医学科主任 彭国球)

## 美国

### 检测激素含量

女性体内的雌激素含量会影响血管的拉伸和收缩功能。更年期女性体内的雌激素含量下降会让她们容易动脉撕裂和形成血栓。接受激素替代疗法的女性这一风险会稍高,应定期检测雌激素含量。(纽约大学内科医师 尼科尔·范·格罗宁根)

### 每晚睡8个小时

不论多忙,我也要保证每晚香甜地睡上8个小时。睡眠差与血压升高之间存在着关联,它是心脏病的一个风险因素。(纽约大学信义会医疗中心心脏病专家 艾齐纳·赛克西纳)

### 练习冥想

每天我都要从事能缓解压力并令我发笑的活动。负面的想法和悲伤的情绪对心脏有害。每天练习20分钟的冥想让我的身心得到很好的舒缓。(美国加州太平洋心脏病研究所所长 理查德·莱特)

### 爬楼梯、只推荐部分人服阿司匹林

我发现电梯的广泛使用与心脏病发作的人数剧增之间存在着

关联。即使是轻微锻炼,一整天累积下来,也对心脏健康有益。因此,我会抓住每个机会爬楼梯。

服阿司匹林并不能从本质上改善心脏健康。健康的人服阿司匹林没有预防心脏病的作用,已经历过心血管事件的人每日服低剂量阿司匹林有利于预防未来心脏病发作。(美国心脏病协会新闻发言人 苏珊妮·斯坦鲍姆)

### 喝大量的水、每年注射流感疫苗

脱水会导致红细胞压积上升和血液黏稠度增加,它们都与心血管病有关。最近的一项研究表明,哪怕只增加1%的饮水量也能提升总体饮食质量,因为喝水多的人所吃的盐和糖减少了,总的热量摄入量降低了。

接种流感疫苗对已有心脏病和心力衰竭的患者格外有益,它能预防新发的房颤。

心脏病与应激性生活事件、社会压力和心理痛苦之间关系密切,多与亲朋好友交流有益健康。(康涅狄格州内分泌和肥胖专家 格伦·里奇)

### 采用地中海式饮食方式

每天回家饥肠辘辘时,我会把半个鳄梨(即牛油果)切成片,淋些特级初榨橄榄油解饿。这种地中海式的饮食方式美味可口,饱腹感强,对心脏也有益。(减肥内窥镜手术研究所所长 尼丁·库玛)

### 每天吃浆果,确保获取充足的维D

浆果(如草莓、桑葚、黑加仑等)所含有的天然抗氧化剂(如维C、维E和花青素)能降低患心血管疾病的风险。

维生素D含量低与高血压和高血糖之间存在着相关性,它们都是心脏病的风险因素。我会要求医生给我检测维D含量,适量服用含有维D的营养保健品,多吃乳制品和晒太阳。(佛罗里达州的心脏病专家 阿尔·希尔斯)

### 食用高品质的蛋白质

心脏也是由肌肉构成的,所以食用高品质的蛋白质才能保证心脏的各项功能正常运转。来自野生鱼、草饲肉、橄榄油、坚果和蔬菜中的优质蛋白质对心脏格外有益。此外,我避免吃含有抗生素或激素的肉食和其他食品。鸡蛋含有人体必需的脂肪酸,对心脏也有益。(纽约市勒诺克斯山医院心脏病专家 辛西娅·盖耶)

(刘惠)

## 市中医院冬病夏治贴敷预约中

□记者 魏应钦

本报讯 昨天,记者从市中医院获悉,自从该院今年冬病夏治贴敷的时间确定后,预约登记火爆,目前已有数百名市民报名参与。

### 冬病夏治适合多种病症

据市中医院冬病夏治专家组成员、副主任医师李宏军介绍说,该院今年的冬病夏治贴敷时间为:初伏贴敷时间为7月12日、13日;中伏贴敷时间为7月22日、23日;末伏贴敷时间为8月1日、2日;冬病夏治贴敷时间为夏季三伏,共贴四次,一般要求连续治疗3年为一疗程。

冬病夏治又称发泡疗法,是我国传统医学中一种很有特色的治疗方法,它遵循中医天人合一的理论,利用夏季特别是入伏后,人体阳气旺盛的有利时机,对一些好发于冬季,以阳气虚弱为主要病理变化的慢性疾病进行预防和治疗,以达到保养人体阳气、扶正祛邪、治病求本的目的。

冬病夏治的主要适应症包括以下几类疾病:1.内科的呼吸系统和消化系统疾病。呼吸系统疾病包括哮喘、慢性支气管炎、过敏性鼻炎、慢性鼻炎、咽炎、体虚易感冒。消化系统疾病主要是虚寒性胃病。2.痛经、月经不调等虚寒性妇科疾病。3.风湿、阳虚引起的各种颈、肩、腰腿痛等“痹症”。4.四肢寒凉怕冷,免疫力低下。5.小儿哮喘、反复呼吸道感染、过敏性鼻炎等儿科疾病。

以下人群不宜进行穴位贴敷:

孕妇及1岁以下的儿童;有严重心肺疾患的人;对药物过敏的人;皮肤长有疱、疖以及皮肤有破损者;疾病发作期(如发烧、正在哮喘)者;糖尿病患者;皮肤高度过敏者。

### 对妇科疾病效果显著

值得注意的是,市中医院妇产科今年将从7月12日开始针对妇科病、不孕不育疾病开展冬病夏治的三伏贴。

市中医院妇产科护士长李玉娟说,“子宫寒,百病生;子宫暖,气色佳”。中医认为月经不调、不孕不育、痛经、闭经等妇科病多是由宫寒导致,调理宫寒须先散体内寒气,祛寒补阳才能暖身暖宫。慢性盆腔炎多由“湿”起,因“湿邪”缠绵难愈,故祛湿必先温阳。三伏贴药物由该科多位专家精选多种名贵中药材制作而成,通过辩证取穴,制定个体化贴敷方案,达到温经通络、祛邪散寒、行气活血、温阳祛湿的作用,充分发挥药效,更加有效地治疗妇科相关疾病。

三伏贴(发泡疗法)的主要适应症:月经病、痛经、不孕症、慢性盆腔炎等多种妇科病、不孕不育疾病。

预约流程:今年妇产科冬病夏治“三伏贴”开通预约绿色通道,即日起即可电话预约(0375-2972634)或现场预约(门诊楼三楼妇产科门诊),电话预约需至现场缴费登记。凭缴费收据及预约卡,先登记再点穴贴敷。

另外,今年儿科组在门诊三楼儿科预约登记,成人组在门诊一楼服务台冬病夏治预约处预约登记。

## 市中医院周围血管科:微创治疗下肢静脉曲张

下肢静脉曲张被称为“美腿杀手”,目前已成为常见病、多发病,在我国发病率逐渐增高。该病主要是由于大隐静脉回流或穿支静脉功能不全引起,患有下肢静脉曲张者,小腿会出现明显蜿蜒迂曲的浅静脉,严重影响患者的身心健康和日常生活。

患静脉曲张已经快3年的刘老先生,因为一直害怕手术,迟迟没接受治疗。现在他的小腿爬满了弯弯曲曲的“蚯蚓”,静脉曲张的病变更让他整宿地睡不好觉。迫不得已之下,他才终于走进了医院的大门。没想到的是,在市中医院周围血管科,科室主任马立人教授告诉他,现在只需要在腿上“打一针”,他的小腿就能恢复到原来的样子,无须住院,随治随走,不影响工作和生活。这种立竿见影的效果得益于“静脉曲张泡沫硬化剂硬化治疗术”。

据马立人教授介绍,静脉曲张是缓慢进展的慢性疾病,大多数人对静脉曲张不是很在意,因为病情不严重时,不痛不痒,对生活工作没有多大影响。但当病情加重,出现皮肤溃烂、色素沉着、皮肤硬结的时候,就说明情况比较严重了。

随着微创技术在周围血管科的发展,现如今,科室开展有激光、微波和硬化闭合等微创手术治疗下肢静脉曲张。马立人教授介绍,“静脉曲张泡沫硬化剂硬化治疗术”的原理,是利用泡沫硬化剂进入曲张静脉后,将其中血液推挤开,使药物与血管壁直接接触,令病变血管达到完全闭塞,再通过弹力袜使曲张静脉平复,达到治愈静脉曲张的目的,能让患肢的外表恢复原状。

现如今,科室开展的彩超引导下泡沫硬化治疗术,更加精准、安全。在彩超引导下,医生可以清楚地看到每一根血管。只要在病变血管上注射相应剂量的泡沫硬化剂,就能使病变静脉达到闭塞,从而根治静脉曲张。

据悉,这种治疗方式的优点是术后不需要卧床,患者打完针之后24小时就能解除观察,拆掉绷带之后,就能明显看到血管外观的改变。“只要不是对药物过敏的,不管年龄大小都能接受硬化治疗”,马立人说,不用麻醉,不用开刀,连针头都比平常挂点滴的要细,硬化治疗是希望保守治疗的静脉曲张患者的福音。(李莹)