

## 科学饮食在心血管疾病预防中的作用

□杨杰

心脏作为人体循环系统的核心,其健康状况直接影响着人们的生活质量。然而,心血管疾病已成为全球范围内的主要健康杀手之一,其发病率和死亡率居高不下。幸运的是,科学研究揭示了科学饮食在预防心血管疾病中的重要作用。通过合理调整饮食结构,我们不仅能维护心脏健康,而且能有效降低患病风险。本文将重点探讨如何通过日常饮食的点滴改变,为心脏健康筑起坚固的防线。

### 1. 心脏健康与科学饮食的关系

心脏健康与科学饮食紧密相连。均衡的饮食有助于维持心脏功能和预防心血管疾病。关键营养素如 $\omega$ -3脂肪酸、纤维、钾、维生素D和钙,以及抗氧化剂对心脏具有保护作用。 $\omega$ -3脂肪酸有助于降低患心脏病风险,纤维有助于控制胆固醇水平,而钾有助于调节血压。维生素D和钙对骨骼健康至关重要,同时也有益于心脏。抗氧化剂如维生素C和维生素E可以减少氧化应激,保护心脏免受损伤。此外,减少高盐、高糖和高脂肪食品的摄入,避免过量饮酒,也是维护心脏健康的重要措施。通过科学饮食,我们可以有效降低患心脏病的风险,享受更健康的生活。

### 2. 推荐的食物选择

食物选择应基于平衡营养、促进心脏健康和预防慢性疾病的原則。以下是一些被普遍推荐的食物类别和具体食物。

全谷物:燕麦、糙米、全麦面包和意大利面等富含纤维,有助于控制胆固醇水平和血糖。

新鲜蔬菜和水果:各种颜色的蔬菜和水果,如菠菜、胡萝卜、甜菜根、苹果、橙子、浆果等,可以提供丰富的维生素、矿物质和抗氧化剂。

豆类和坚果:豆类(如黑豆、鹰嘴豆、扁豆)和坚果(如杏仁、核桃)是优质植物蛋白和健康脂肪的来源。

鱼类和海鲜:富含 $\omega$ -3脂肪酸的鱼类,如三文鱼、鲑鱼、鲱鱼、金枪鱼等,有助于心脏健康。

低脂乳制品:低脂牛奶、酸奶和奶酪等,是钙和维生素D的良好来源。

家禽和瘦肉:去皮的鸡肉、火鸡等家禽和瘦肉,可以提供必需的蛋白质。

健康脂肪:橄榄油、亚麻籽油和大豆油等富含单不饱和脂肪酸和多

不饱和脂肪酸。

香料和草药:用香料和草药代替盐来调味,如大蒜、姜、罗勒、迷迭香等。

水:保持水分摄入,避免过多摄入含糖饮料和酒精。

茶和咖啡(适量):含有抗氧化剂,但应限制添加糖和奶油。

在选择推荐食物时,还应注意食物的烹饪方法,优先选择煮、蒸、烤或生食,减少油炸和使用过多油脂的烹饪方式。同时,控制食物的分量和总热量摄入,以维持健康的体重和生活方式。

### 3. 不推荐的食物和饮食习惯

不推荐的食物和饮食习惯通常与增加患心血管疾病的风险有关。以下是一些应避免或限制的食物和饮食习惯。

高饱和脂肪和反式脂肪的食物:包括加工肉品、肥肉、黄油、奶油、糕点和使用部分氢化油的食物。

高盐食品:应减少食用咸味零食、加工和外卖食品。

高糖食品和饮料:包括含糖饮料、糖果、甜点和含添加糖的加工食品。

过量饮酒:长期大量饮酒可导致血压升高和心脏问题。

精制碳水化合物:如白面包、白米和含糖量高的早餐谷物,可能导致血糖和胰岛素水平快速上升。

加工食品:通常含有高量的钠、糖和不健康的脂肪。

快餐:快餐往往含有高热量、高脂肪和高盐分。

过量的红肉:特别是加工红肉,如香肠、热狗和咸肉,与心血管疾病风险增加有关。

过量的咖啡因:尽管适量咖啡因对大多数人是安全的,但过量摄入可能对心脏有刺激作用。

不规律的饮食模式:包括不吃早餐、暴饮暴食或长时间不吃导致饥饿感。

单一食物的饮食:缺乏食物多样性可能导致营养不均衡。

忽视食物过敏或不耐受:如麸质不耐受或乳糖不耐受,可能需要调整饮食。

过度依赖膳食补充剂:过度依赖膳食补充剂,而不是通过均衡饮食获取必需的营养素。

为了维护心脏健康,建议采取均衡的饮食模式,限制上述不健康食物的摄入,并养成健康的饮食习惯,如定时定量、慢慢咀嚼、摄入充足水分和适量享用健康零食。同时,定期进行身体活动和保持健康体重也是预防心血管疾病的重要措施。

(作者单位:河北省衡水市阜城县人民医院)

## 心肺复苏操作步骤

□葛仕平

每分钟100—120次,成人按压深度至少5厘米。

开放气道:完成30次胸外按压后,进行气道开放。一般采用仰头抬颌法开放气道,使下颌尖、耳垂的连线与地面垂直,同时清除患者口中的异物和呕吐物。

人工呼吸:通常采取口对口呼吸,操作者捏住患者的鼻孔,深吸一口气,然后慢慢吹气,每次吹气时间应大于1秒。进行2次人工呼吸,每次持续约1秒,观察胸部是否有明显抬起。

持续心肺复苏:继续以30□2的比例进行胸外按压和人工呼吸,直到AED到达、有专业医疗人员接手或患者恢复呼吸。

使用AED:一旦AED到达,立即按照设备指示操作,进行除颤。

评估效果:每2分钟或每5个循环周期后检查一次患者的呼吸和脉搏。

高级生命支持:专业医疗人员到达后,进行更高级的生命支持措施。

复苏后的护理:如果患者恢复意识,提供适当的护理和监测,直到可以安全转移至医院。

### 2. 儿童和婴儿心肺复苏的特殊要求

紧急反应系统的启动:在医院内或多人在场时,应立即派人启动紧急反应系统并获取除颤、监护仪或AED。

评估脉搏:医疗人员可最多用10秒触摸脉搏,如果无法确认脉搏或脉搏明显缓慢,需开始胸外按压。非医疗人员可不评估脉搏。

胸外按压的位置和方法:儿

童使用单手或双手按压法,掌根按压胸骨下1/2处;婴儿单人使用双指按压法,双人使用双手环抱法,拇指置于胸骨下1/2处。

按压速率和幅度:按压速率至少为每分钟100次,按压幅度至少为胸部前后径的1/3(婴儿约4厘米,儿童约5厘米)。

打开气道及人工通气:无头部或颈部损伤的患儿采用仰头抬颌法打开气道。怀疑可能存在头部或颈部外伤的患儿,采用推举下颌法。

按压与通气的协调:单人进行心肺复苏时,建议按压通气比为30□2;双人进行心肺复苏时,建议按压通气比为15□2。

评估效果:进行5个循环以后,判断患儿有无自主呼吸、瞳孔有无缩小、光反射是否恢复、肤色有无转红润等。

高级生命支持:有经验的医护人员参与抢救工作,包括呼吸、胸外心脏按压、辅助药物应用、输液、监护及必要的记录。

设备尺寸和药物剂量:随患者年龄和体重而变化。注意保温。

这些特殊考虑有助于提高儿童和婴儿心肺复苏的有效性和安全性。在实施心肺复苏时,应根据患者的具体情况和最新的医疗指南进行操作。

### 3. 结语

心肺复苏是紧急情况下挽救心脏骤停患者生命的关键技能,其重要性是不容忽视的。大多数心脏骤停都发生在医院外的不同场合,因此开展群众性心肺复苏知识与技术的普及教育是非常重要的。

(作者单位:河北省衡水市阜城县人民医院)

## 心脏病患者的运动处方

□李明明

病具有积极作用。

通过这些益处,我们可以看到,运动不仅是预防心脏病的有效手段,而且是治疗和康复过程中不可或缺的一部分。

### 2. 适合心脏病患者的运动类型

有氧运动:包括快走、慢跑、游泳、骑自行车等,有助于提高心肺功能和促进血液循环。

力量训练:适度的力量训练可以增强肌肉,提高代谢率,但应避免过度用力或重量过重。

柔韧性训练:如瑜伽、太极等,有助于提高关节的灵活性和肌肉的伸展性,减少受伤风险。

平衡训练:通过单脚站立、使用平衡垫等活动来提高身体的稳定性和协调性。

低冲击运动:如水中有氧操,减少对关节的冲击,同时提供良好的心血管锻炼。

日常活动:如散步、园艺等轻度活动,有助于保持活动水平,同时不会给心脏带来过大负担。

每种运动类型都应在医生或专业医疗团队的指导下进行,以确保运动的安全性和有效性。此外,患者应根据自己的体能和恢复情况逐步增加运动强度和持续时间。

### 3. 运动中的安全措施

医学评估和指导:在开始任何运动计划之前,患者应接受全面的医学评估,包括心电图、血压监测和运动耐受力测试。患者应遵循医生或医疗专业人员的建议,确保运动计划适合自身健康状况。

心率监测:使用心率监测器来确保运动强度保持在安全范围内。

随着现代生活节奏的加快,心脏病已成为全球范围内的主要健康问题之一。适当的运动不仅可以预防心脏病,而且能促进病后康复。本文将探讨运动的益处、适合心脏病患者的运动类型,以及在运动中需要注意的安全措施,旨在为心脏病患者提供一个科学、安全的运动处方,帮助他们在医生的指导下,通过合理的运动计划提高生活质量,享受健康生活,确保每位患者都能在运动中获得健康效益,同时避免潜在风险。

### 1. 运动对心脏病患者的几大益处

改善心血管功能:规律的有氧运动可以增强心脏的泵血能力,提高心肺耐力,降低血压和胆固醇水平,从而减少心脏病发作的风险。

促进血液循环:运动有助于改善血液循环,为心脏提供更多的氧气和营养,同时帮助清除体内的废物和毒素。

降低心脏病风险因素:运动有助于控制体重,降低血糖和血脂,减少糖尿病和高血脂的风险,这些都是心脏病的常见诱因。

提高生活质量:通过运动,患者能够增强体力,改善情绪,减少焦虑和抑郁,从而提高日常生活的质量和幸福感。

增强肌肉和骨骼健康:适当的力量训练可以增强肌肉力量,提高骨密度,预防骨质疏松,这对心脏病患者尤其重要。

改善代谢功能:运动能够提高身体对胰岛素的敏感性,有助于控制血糖,对预防和控制糖尿

运动中要密切关注任何不适症状,如胸痛、呼吸困难、晕厥或心悸。

热身和冷却:每次运动前后进行5—10分钟的热身和冷却活动,如轻松步行、拉伸等,以减少受伤风险。

适当装备:穿着合适的运动鞋和服装,以减少运动过程中的不适和受伤风险。随身携带紧急联系信息和必要的急救药物,如硝酸甘油喷雾。

环境选择:选择安全、舒适且容易监测的环境进行运动,如室内健身房或熟悉的户外场所。避免在极热或极冷的天气中进行户外运动,以减少环境对身体的影响。

水分补充及营养摄入:确保在运动前、中、后充分补充水分,以防止脱水。保证运动前后有适当的营养摄入,特别是对于长时间或高强度的运动。

记录和跟踪:鼓励患者记录运动情况,包括运动类型、持续时间、强度和身体反应。与医疗团队保持沟通,及时更新运动计划和健康状况。根据患者的反馈和进展,医生应不断调整运动计划,以确保其安全性和有效性。

其他:运动计划应逐步增加难度和强度,避免突然增加负荷。确保在运动计划中安排适当的休息日,以促进身体恢复。避免单独运动,特别是病情不稳定的患者,以防紧急情况发生。

通过采取这些安全措施,心脏病患者可以在医生的指导下安全地进行运动,同时享受运动带来的益处。

(作者单位:河北省衡水市阜城县人民医院)