



从“心”出发，共同守护心脏健康

▲ 广东省揭阳市人民医院 倪伟欣

在快节奏、高压力的现代社会中，心脏健康问题已经成为全球性的公共卫生挑战。心脏，虽然仅有拳头大小，却负责将血液输送到全身，为身体各个部位提供必要的氧气。然而，生活方式的不良习惯，如不健康的饮食、缺乏运动和过度压力，正悄然威胁着我们的心脏健康。

心脏健康的主要威胁

不健康的饮食习惯 ①高脂肪饮食，尤其是含高量饱和脂肪和反式脂肪的食物，会导致血液中的胆固醇水平升高，这不仅增加动脉硬化的风险，还可能引发冠心病等严重心血管疾病。②高盐饮食同样危险，因为过量的盐摄入会导致高血压，而高血压已被公认为心脏病和中风的重要危险因素。高盐饮食还会引起体内水钠潴留，增加心脏的负担，加重心脏工作强度。③高糖饮食也是一个不可忽视的问题，它不仅促进肥胖的发生，还可能引发胰岛素抵抗和2型糖尿病，这些状况都与心血管疾病紧密相关。④此外，现代人常见的快餐和加工食品，普遍含有高脂、高盐、高糖，同时缺乏必要的膳食纤维。这种不平衡的饮食结构长期下来对心脏健康极为不利，容易导致多种心脏病变。

缺乏运动 长时间的久坐生活方式会显著降低人体的新陈代谢率，这种习惯导致能量消耗减少，增加肥胖、糖尿病和高血压的风险，这些都是心血管疾病的主要危险因素。

长期缺乏运动不仅会造成体内激素和代谢物质的不平衡，还可能直接影响心脏功能，导致心脏功能逐渐退化。此外，久坐还会减弱肌肉和骨骼的强度，进一步降低体能，使个体更难从事活跃的生活方式，从而形成一个恶性循环，加剧心脏病的发展风险。

过度压力 工作和生活中的过度压力可以对心脏健康造成严重威胁。长期处于高压状态，会导致交感神经系统过度活跃，结果是心率加快和血压升高，这种生理反应如果长时间持续，可能导致心肌供血不足，增加心脏病甚至心肌梗死的风险。此外，心理健康问题如焦虑和抑郁，不仅会消磨人的精神状态，还通过影响神经内分泌系统的平衡，对心脏功能产生负面影响，从而增加心血管疾病的概率。

吸烟和过量饮酒 吸烟和过量饮酒是心脏健康的两大杀手。吸烟通过损害血管内皮细胞的功能，增加动脉硬化的风险，从而促使血栓的形成。这些改变不仅会增加心脏病的风险，还可能导致中风等严重心血管事件。与吸烟相比，适量饮酒可能对心脏有一定的保护作用，但过量饮酒则会引起高血压、心肌病及心律失常，并在严重的情况下导致心力衰竭。

守护心脏健康的策略

健康饮食 增加富含膳食纤维、维生素和矿物质的食物摄入，例如新鲜的水果、蔬

菜和全谷物，不仅能够提供必需的营养素，还能通过其抗氧化剂和抗炎特性帮助改善心脏功能，并降低心血管疾病的风险。同时，减少饱和脂肪和反式脂肪的摄入，转而选择如深海鱼类、坚果和橄榄油这类富含欧米茄-3脂肪酸的健康脂肪来源，也是支持心脏健康的重要饮食策略。此外，控制盐和糖的摄入至关重要，过高的盐和糖摄入不仅促进高血压和糖尿病的发展，还可能引起肥胖和代谢综合征，增加心脏病的风险。因此，建议每日盐摄入量控制在6 g以下，同时减少甜食和含糖饮料的摄入，以维持心脏的健康。

定期运动 ①建议的运动类型和频率：每周至少150 min的中等强度有氧运动，如快走、游泳或骑自行车，可以显著降低心脏病的风险。此外，建议每周至少两次力量训练，以增强肌肉力量和耐力，这不仅有助于体重管理，还能改善心脏健康。②在忙碌生活中增加运动量：在日常生活中寻找机会进行运动是非常有效的策略。例如，可以选择步行或骑车上下班，使用楼梯而不是电梯，或在午休时间进行短暂的散步。此外，利用碎片时间进行简短的锻炼，如跳绳或伸展运动，也是提高活动量的好方法。

管理压力 ①有效的减压方法：深呼吸、冥想和瑜伽等放松技术对缓解压力极为有效。这些方法可以帮助调节自主神经系统，减少压力激素的产生，从而保护心脏免受过度

度压力的影响。此外，保持充足的睡眠和合理的作息时间可以有效改善心理状态。良好的睡眠可以帮助身体恢复，减轻心脏压力，提高日常生活的活力。②心理健康的维护：保持与家人、朋友的良好沟通是缓解压力的有效方式。这种社会支持可以提供情感的慰藉，减轻心理负担。在遇到无法自我解决的严重焦虑和抑郁情绪时，患者需要寻求专业心理咨询。专业的心理医生可以提供适当的心理支持，帮助个体有效管理情绪，维护良好的心理健康，从而促进心脏健康。

戒烟限酒 ①戒烟的好处和方法：戒烟是降低心脏病和中风风险的最有效方法。寻求专业帮助，如戒烟咨询、尼古丁替代疗法和药物辅助，可以显著提高戒烟成功率。②控制酒精摄入量：适量饮酒对心脏可能有益，但过量饮酒则会增加心脏病的风险。建议男性每日饮酒不超过两杯，女性不超过一杯，尽量选择对心脏相对健康的酒类如红酒，并控制总饮酒量。

定期检查与医疗建议 ①重要的心脏健康检查项目：定期监测血压、血脂和血糖是心脏健康管理的基础。必要时进行心电图和超声心动图检查，及时发现并处理潜在的心脏问题。②心血管内科医生的角色：面对心脏不适或心血管疾病的高风险时，应及时就医。遵循医生的建议，合理使用药物，并结合生活方式的改善，是全面保护心脏健康的关键。

运动安全宝典：心脏骤停的预防与急救

▲ 广东省潮州市人民医院 陈瑞芳

运动性心脏骤停，是指在运动过程中或运动后突发的心脏骤停。运动性心脏骤停是一种紧急医疗状况，如果不立即进行正确的救治，通常会导致死亡。把握好黄金“4分钟”进行有效急救，就有希望降低死亡风险。

认识心脏骤停

心脏骤停是指心脏射血功能的突然终止，大动脉搏动与心音消失，重要器官（如脑）严重缺血、缺氧，导致生命终止。这种出乎意料的突然死亡，医学上又称猝死。高强度、对抗性运动，如篮球、跑步、乒乓球、羽毛球、足球、网球等可因运动过量或者剧烈运动导致心脏负荷过重、脱水、电解质失衡，进而引发心律失常或者心脏骤停情况。当出现这种紧急情况时，需要准确且立即地做出反应并进行紧急抢救，以最大程度地提高心脏骤停人群的生存率。

预防与急救

如何预防 如果在运动期间感受到胸痛、胸闷、心悸、呼吸困难、恶心或呕吐、大汗、头晕、眩晕、眼前发黑、晕厥等症状时，需要立即停止运动，并寻求医疗帮助。因为这些症状可能是心脏骤停的预警信号，需要引起高度重视。如果发现这种症状持续加重，而且伴随着意识模糊和意识丧失的情况，那么很可能



出现了心脏骤停。

现场急救 一旦发现运动场上有人无接触倒地，必须毫不犹豫、刻不容缓地跑到运动者身边，判断是否有反应，如果倒地者对身体刺激和呼喊没有任何反应，立即呼叫医疗救援，迅速拨打急救电话120（详细告知接线员心脏骤停者的具体情况和所处位置，以便其安排急救）、马上寻找AED（自动体外除颤器）。运动者在发生心脏骤停的90秒内，可能仍然呼吸正常，或者呼吸加快，然后才会出现不正常的濒死叹息样呼吸，最后呼吸停止；短暂的癫痫样发作或者肌肉抽搐，可能正在经历心脏骤停，如果抽搐停止后没有反应、没有正常呼吸的，必须立刻实施徒手胸外按压，单纯按压、无需人工呼吸。AED到达后必须立即打开使用

AED，按照AED语音指导进行操作，将电极片粘贴在患者胸部，按照指示进行电击。采取这些措施的目的在于通过外力维持心脏骤停者的心脏和肺部功能，为医护人员进行抢救争取时间。

CPR的重要性与技巧

心脏骤停3 s出现黑朦，骤停5~10 s出现意识丧失、突然倒地、晕厥，骤停15~30 s可出现全身抽搐，骤停45 s瞳孔散大，骤停60 s自主呼吸逐渐停止，骤停4~6 min就会对大脑造成不可逆的损害。如果心脏骤停发生后的1 min内，立即实施CPR（心肺复苏术）和运用AED（自动体外除颤器）开展急救，抢救成功率可达90%；每延误1 min成功率下降10%，如果超过10 min才开始抢救，患者的生存机会渺茫。一般急救医生很难在4 min内赶到现场的，学习CPR（心肺复苏术）可以在危急关头挽回他人一命。

在CPR进行过程中，首要的是确认环境安全；呼叫、轻拍判断有无反应、观察胸部

起伏判断无呼吸，如果没反应、没呼吸（或不正常呼吸，如喘息），判断为心脏骤停；立即开始心肺复苏，将心脏骤停者置于安全平坦的地面，双手交叉放在心脏骤停者的胸骨下方，用身体重量进行按压，每分钟按压次数须达到100~120次，按压深度为5~6 cm，保持节奏稳定，如需暂停按压不要超过10 s。如果接受过专业的培训，可以对心脏骤停者进行人工呼吸，每按压30次之后，对其进行两次人工呼吸。

在大部分心跳骤停的早期阶段，患者通常会出现可除颤心律，比如室颤，而除颤是治疗室颤的唯一有效办法，所以务必立即找来AED除颤。持续进行CPR直到专业医护人员到达或患者恢复意识为止。

安全运动，强身健体 适当的体育运动可强身健体，但运动前必须进行科学评估。定期进行心脏健康检查，进行心肺运动测试，对自己的心肺状况、心肺能力和运动耐受度做到心中有数，根据医生建议，选择适合自身身体状态的锻炼强度和频率。如有发热、胸痛、胸闷、心悸等不适症状的，不要麻痹大意，注意休息，切记不要剧烈运动；对过度劳累、熬夜的人群、有冠心病等基础疾病的老年人不建议剧烈运动，可选择低心率的运动。运动前配合做热身运动，运动期间保证身体不缺水，若消耗较大，可适当增加补水频率，量力而行。