

如何让老年心脏更“年轻”

▲ 广东省普宁华侨医院 杜宋耿

随着社会的不断进步和经济条件的提升，我国人民的生活水平显著提高，然而，人们的身体状况却面临着新的挑战，加上中国正快速迈入老龄化社会，医疗卫生需求日益迫切。冠心病一直是“老年病”的代表。《中国心血管健康与疾病报告2023》数据显示，我国心血管疾病患病率一直处于不间断上升趋势，其中冠心病患者高达1139万人，高龄老人冠心病的防治任务日趋严峻。面对这一趋势变化，我们应该采取哪些有效的措施，才能降低老年人冠心病的发病概率，减少我国老年冠心病患者的数量，让老年人的心脏保持年轻活力呢？

转变生活方式

养成健康的饮食习惯 随着年龄的增长，老年人的新陈代谢发生了改变，速度放缓，身体对所需的营养素也发生了变化，重油重盐的饮食习惯会加重老年人的心脏负担，所以老年人需要改变饮食习惯，调整饮食结构，多吃对心脏有益的食物，遵循健康饮食的原则，保持心脏活力。第一，老年人的饮食需要遵守低盐、低脂的原则。这是因为随着年龄的增长，老年人的肾脏功能减弱，对钠的排泄能力降低，摄入过多的盐分后不能及时完成钠的排泄，可能会导致血压增高，加剧老年人冠心病的发病概率。所以老年人日常饮食要减少食盐摄入，避免吃腌制类和高盐调味的食品，每日最佳的食盐摄入量为6克；第二，减少动物内脏的摄入。虽然动物内脏含有高蛋白和微量元素，但是同样伴随高脂肪和高胆固醇，这些都会加重老年人的心脏负担；第三，老年人的饮食要遵循均衡搭配的原则。蛋白质是维持人类身体各项机能的基础，老年人饮食中需要保证优质蛋白摄入，在经济条件允许的情况下，多食用鱼、瘦肉等食物。同时，为保证均衡饮食，还要摄入谷物、蔬菜、水果等，它们都富含膳食纤维，可以降低老年人的胆固醇水平，有效控制和预防冠心病。除此之外，还要关注维生素和矿物质的摄入，通过食物补充维生素A、C、E以及钙、镁、钾等；第四，日常饮食中，碳水化合物必不可少。碳水化合物是人类能量的来源，但对于老年人来说，过量的碳水化合物摄入会加剧血糖和体重的上升，导致血糖升高，对冠心病的治疗及预后非常不利。所以老年人需要选择升糖指数低的食物（如燕麦、糙米等），保持适量碳水化合物的摄入，避免因肥胖加剧冠心病的发生和发展。

保持适量运动 老年人的身体机能会随着年龄的增长逐渐下降，保持适量的运动对维持老年人的身体机能、延缓器官衰老都有重要作用。对于老年人来说，养成固定的运动习惯不但可以强化体质，改善心血管功能，还能保持身心愉悦，减少负面情绪，降低冠心病的发生风险。老年人要选择适合自己的运动项目，避免高强度的运动，比如马拉松、攀岩等，强度过大的运动会增加心脏的压力，所以要选择一些柔和、舒缓的运动项目，如散步、打太极拳等，这些运动在一定程度上可以锻炼老年人的心肺能力，也



来源/千库网

能减少对关节的损伤。

老年人的运动需要有合理的计划，根据不同的身体情况和兴趣制定，运动频率不能超过老年人的接受能力，最佳的运动频率为3~5次/周，30分钟/次。运动的时间最好是早晨或者傍晚，避免在炎热的夏天和寒冷的冬天运动，以免加剧身体的不适。因为老年人的身体机能下降，所以在运动前需要进行热身，运动后也需要进行放松训练，这样才能减少因为运动导致的亢奋情绪，减少心脏的过速跳动。

生活习惯的优化调整

戒烟限酒，远离风险 戒烟戒酒是老年人优化生活习惯的关键内容。很多冠心病患者有长期的吸烟史。有明确的研究表明，烟草烟雾中的有害成分会直接损伤血管内膜，抑制一氧化氮生成，降低血管弹性，增加血液的黏稠度，影响血液循环，造成血压和胆固醇升高，对心脏造成长期持久的伤害。所以老年人需要明确戒烟目标，制定详细计划，减少吸烟量，降低冠心病的发病率。在戒烟的过程中，可以寻求专业的医疗机构，采用专业疗法或者口香糖等辅助工具来帮助戒烟。同时，要保持乐观心态，转移注意力，寻求家人和朋友的陪伴，这些都是戒烟成功的重要因素。

过量酒精的摄入同样也会加剧心脏的负担，导致病情加重。长期饮酒会导致冠状动脉硬化，造成心肌供血不足，到达一定程度后就会引起冠心病。而且对于老年人来说，其肝脏代谢能力下降，尤其是对酒精代谢能力下降，加剧了酒精对心脑血管的伤害。所以老年人要严格限制每日的饮用量，即使饮酒也要尽可能选择低度酒，

饮酒前要保证有食物摄入，从而降低酒精的吸收率，减少对肝脏和心脏的伤害。严格禁止睡前饮酒，尤其是在深夜，心脏的活动相对缓慢，血液循环也较为缓慢，睡前饮酒会增加心脏耗氧量和血压的升高，加剧心脏的负担，增加冠心病的发作几率。

合理释放心理压力 心理压力是诱发老年冠心病的危险因素之一。长期处于紧张、焦虑、抑郁等不良情绪状态，会导致身体分泌肾上腺素等应激激素，使血管收缩、血压升高，加重心脏负担，进而增加冠心病的风险。在情绪低落的状态下，人体释放的压力激素增加，可能导致血管痉挛、心脏负荷加重，从而加剧心脏病变。所以合理释放心理压力，不但可以提高老年人的心理健康，也能减少心脏的压力，起到维护心脏健康的作用。

建立积极的生活态度是缓解心理压力的前提。老年人因为身体机能下降，难免在某方面存在病患，导致焦虑情绪产生。所以需要引导老年人看到生活的美好，减少对自身疾病的关注，减轻老年人的心理负担。鼓励老年人走出家门，与同龄人共同参与社区活动等，转移其负面关注点，强化老年人的社交，提高其自我价值，有助于强化老年人对抗疾病的信心和心理韧性。

运动也是老年人释放压力的天然药剂，老年人通过适当的运动促进血液的循环，强化心脏机能。在运动中，身体会释放内啡肽，这是一种可以缓解情绪的物质，可以有效减轻老年人的心理压力。同时，一些已经患冠心病的老年人因为需要面对疾病的恐惧和病痛的折磨，很容易产生抑郁、焦虑、暴躁的情绪，这些负面情绪不利于冠心病的缓解和治疗，所以要帮助老

年人调整情绪，家属可以带领他们学习放松的技巧，例如呼吸、冥想等，缓解负面情绪的加剧。在面对长期的心理压力，例如丧亲之痛等，需要寻求专业的心理咨询机构帮助，对老年人的心理情况进行及时梳理，帮助他们渡过难关，避免他们因为情绪的反复变化对心脏造成负面影响。

定期检查与早期干预

健康监测，防患未然 心脏作为人体最重要的器官，其健康状况直接影响生活的质量。所以，老年人需要关注心脏健康，定期进行检查，如有问题进行早期干预，让心脏保持“年轻”。（1）血压检测。高血压是导致冠心病的关键因素之一，定期对老年人血压的检测可以及时发现和干预高血压，减少冠心病发病的风险；（2）血糖检测。糖尿病和冠心病存在密不可分的关系，会引发心绞痛或者心肌梗死。所以开展血糖监测可以及时控制高血糖，减少并发症发生；（3）血脂检测。高血脂是冠心病的另一个致病因素，进行血脂检测可以评估老年人的血脂水平，及时改变饮食和生活结构，避免高血脂导致的冠心病；（4）心电图检查。在老年人发病时，需要进行心电图检查，针对冠心病的发展诱因以及其他的心脏不良情况进行监测，帮助后续治疗；（5）心脏彩超检查。心脏彩超可以直接观察老年人的心脏结构，对于冠心病的诊断和评估有重要的作用。同时，为保证对老年人心脏情况的检测，保证在发病时可以得到及时医治，家属可以带领老年人在固定医院建立个人健康档案，将每一次的心脏检查进行记录，方便后续的治疗方案调整和健康情况监测，及时发现潜在的风险，及早进行干预。已患病的老年人需要积极配合医生的治疗，按照医嘱定期的复查，保证阶段性异常情况的发现和处理。通过定期检查和干预，可以有效预防、缓解冠心病以及其他心血管疾病的发展，保证老年人心脏的健康，提高老年人的生活质量。

科学用药，控制病情 已患冠心病的老年人需要遵循医生的指导，严格用药。因为老年人的身体机能情况，让他们对药物的用量产生不同反应，所以，正确理解和合理用量十分重要。老年人因为器官功能退化，对药物的代谢下降，所以不能完全按照正常的用药标准去用药。为了避免药物在体内堆积产生不良影响，老年人的用药需要遵循以下几点原则：（1）个体化。根据老年人的病情、年龄、身体情况对症下药，制定个性化治疗方案，按照“最小有效剂量”原则，保证适量药物发挥最优作用；（2）简化用药。老年人在治疗冠心病时，要尽量减少用药类别，避免药物之间产生的作用，在医生的指导下，选择疗效更好、副作用更小的药物；（3）观察药物反应。在老年人用药后，家属需要对其进行密切观察，如果出现不适要及时就医，调整治疗方案。同时，老年人要避免自行购买药物或者随意调整药量。不当的用药不但不会缓解症状，还可能加剧冠心病病情发展，诱发其他方面的疾病，甚至危害生命安全。所以无论是家属还是患者本身，都要秉持相信医生的原则，切勿擅自用药。