



吃睡动 心血管病患者的科学处方

▲《医师报》融媒体记者 荆冰 宗俊琳 尹晗 黄晶



9月7~13日，中国心脏大会（CHC）2020暨第五届中国血管大会（CVC）暨第一届中国健康生活方式医学大会（CHMC）线上会议圆满完成，为切实贯彻“健康心脏，健康中国”的大会主题，在为期一周的会议日程中，还涵盖了面向公众的健康教育周。40余位专家用通俗生动的语言为大众普及了心血管病发病的行为危险因素的危害和应对，如不健康饮食、身体活动减少、睡眠不足及心理压力增加等，以及冠心病、房颤、猝死等防治知识。《医师报》直播间、新浪新闻客户端、今日头条、新浪微博、腾讯新闻、腾讯视频、腾讯健康等同步转播，744万人次在线观看。

关键词：吃

“慧”吃才能心脏好

民以食为天，除了遵从医嘱按时服用药物外，饮食对于心血管患者的重要性甚至不亚于药物。心血管病患者如何才能“吃”得科学健康，如何做一个“慧”吃的吃货？

心血管病跟“吃”有关

中国医学科学院阜外医院主任营养师李响肯定了心血管疾病与饮食的密切关系。2013年《柳叶刀》杂志曾刊文，证实在全球20个人口大国中，校正了年龄因素后，中国人与饮食相关的心血管疾病及癌症死亡率均为全球第一。最不健康饮食习惯排在前三位的是吃得过咸、吃得过细和水果过少。

我国地大物博，心血管病发病率还有着明显的地域差异。西北大学附属医院西安市第三医院临床营养科主任闫凤说，北方饮食口味偏重，天气原因运动量偏少，造成北方人脑血管疾病发病率是南方人的两倍。

李响强调，高血糖、高血压、高血脂和高尿酸统称“四高”疾病，这些疾病需要严格进行饮食干预。“吃出来的疾病再吃回去”这个有点绝对，但通过调整饮食，确实能够把疾病调整到最佳状态。

盐糖多用替代品

日常做饭免不了用到油盐糖等调味品，像高血压患者，各个指南当中都提到要限盐，但菜的口味就会不太好，对此闫凤给出了3条建议：调整口味的初期，在总量控制的前提下，用低钠盐替代常规盐，但因为升高了钾，心血管疾病、肾脏病患者，以及用了一些心脏药物，如β受体阻断剂的患者不建议用太多。

还可以用葱、姜、蒜等进行味道的调整，也可以利用蔬菜本身的味道，

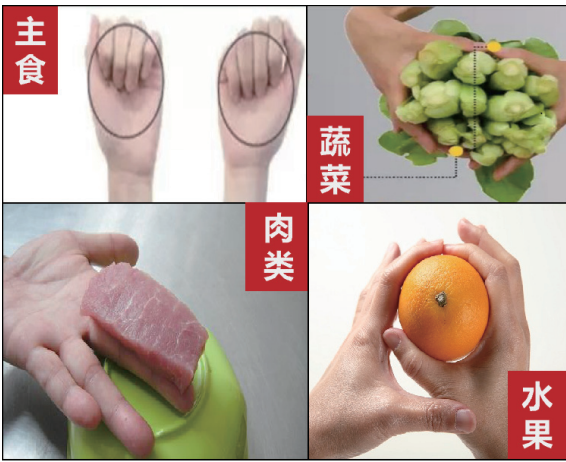
像青椒、番茄、洋葱、香菇等，和味道清淡的食物一起蒸煮，改善对食物的接受度。另外，做饭前用油把葱、姜、蒜等爆香，产生的香味也可以提高食欲，从而增加进食量。

不少人做菜喜欢放点糖，如果血糖偏高，炒菜还能放糖吗？李响解释称，“单糖和双糖会直接被消化道吸收并迅速进入血液，从而引起血糖波动。红糖、白糖、黑糖都属于双糖，所以会引起血糖升高。现在有很多替代糖，比如木糖醇、阿斯巴甜等，它们不需要消化胰岛素，所以是非常平稳的一个替代品。”

食用油要换着吃

民以食为天，食以油为天，闫凤介绍说，挑选食用油主要看成分。食用油含有3种脂肪酸：饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸，每种油都含有这三种成分，只是比例不一样，这也是我们挑选食用油的一个依据。

所谓好的脂肪酸，是指单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸，其中很重要的两种是：亚油酸和α-亚麻酸。亚油酸可软化血管、降低血脂，对高血脂、冠心病、动脉粥样硬化、老年肥胖有好处；后者代谢产生的DHA和EPA是大脑的重要营养要素，还可以降低体内胆固醇和甘油三酯含量，防止脂肪在血管壁沉积。橄榄油中单不饱和脂肪酸占75%，多不饱和脂肪酸占10%。花生油、玉米油饱和脂肪酸也不超过20%含量，不饱和脂肪酸含量超过50%，都是



比较好的选择。

尽管如此，也不建议长期食用一种油。因为我们身体对每一种脂肪酸都是有需求的，比较简便的方法就是将橄榄油、花生油等存放两三种，然后一周轮换一次，这样就可以解决脂肪酸摄入合理的问题。她强调，不管我们用哪种油，一定要控制好量。另外无论哪种油，都建议热锅凉油、急火快炒，多吃凉拌菜。

“手掌法则”评估吃了多少食物

每天该怎么吃，吃多少才科学呢？李响教大家一个比较简单的“手掌法则”：蔬菜两手抓，主食拳头俩，瘦肉二指宽，水果拳中求。

另外，心血管患者每天两汤勺油（20~30克），一啤酒盖（6克）盐，再加1袋牛奶1个鸡蛋，手掌心（50克）左右的豆腐等蛋白质，以及1500~1700毫升的水，就能保证一天的营养供给了。她建议最好一天吃够12种食物，每周吃到25种食物，而且还要是平衡的膳食。

减重降脂，可尝试“轻断食”模式

最近流行一种“轻断食”的饮食模式，轻断食对于减少能量摄入、促进白色脂肪向棕色脂肪转化、促进肠道菌群的多样性以及提高对胰岛素的敏感性，降低炎症因子和慢性病的风险因子都有好处，从而改善心脏的健康。但是，孕妇、哺乳期妈妈、生长发育的儿童、瘦弱的老年朋友，还有胃炎、胃溃疡、肠炎患者，以及大病初愈的患者不建议轻易采用这种方法。

怎么实行轻断食呢？闫凤介绍说，目前有两两大类，我们比较常用的是5+2，就是一周之内有5天正常进食，另外两天（非连续）控制总能和食物种类，男性一般的总量控制在600千卡左右，女性一般摄入500千卡左右。



关键词：睡

我们需要好好睡一觉

总有一群人，怎么努力都睡不着，也有一群人沉浸于夜色太美中，不肯入睡。熬夜是否可以用“晚起”来平衡呢？晚睡除了会让第二天疲惫，对于身体还有别的影响吗？

睡眠障碍
是心血管事件助燃剂

北京大学第六医院睡眠医学中心主任孙伟说，睡眠问题几乎可以和身体的任何系统相关联，尤其是心血管系统问题，比如一夜睡不好觉，第二天血压就会明显上升。除此之外，睡眠不好会引起血脂血糖的代谢异常，对于神经系统也会产生负面影响，长期睡眠不好，还会导致记忆力下降，注意力不集中，甚至造成抑郁、焦虑等不良反应。因此，想要获得身体的健康，睡眠是第一要务。

在他接诊的门诊患者中，心血管疾病患者合并睡眠障碍的几率高达30~40%。“我曾遇见一名男性患者，40岁就出现了冠心病，做了支架手术。他有良好的运动习惯，没有明显的高血压、高血糖、高血脂等危险因素，直到我们关注他的睡眠之后，才发现患者存在严重的睡眠障碍，最后，他被确诊为睡眠呼吸暂停综合征。”

他强调，在心血管疾病中心，睡眠障碍往往容易被忽视，但也是最不能忽视的危险因素，它常常是心血管疾病事件的助燃剂，所以一定要关注患者的睡眠情况，注意筛查。

倒夜班
应尽量保持固定的节律

有时候，尤其是年轻人，经常忍不住熬夜。如果前一天熬夜，第二天晚起，可以抵消熬夜带来的损害吗？

“这种抵消，很难实现。”孙伟说，我们总说要重视“子午觉”，即每天子时和午时按时入睡，其主

要原则是“子时大睡，午时小憩”。子时是指晚11点至凌晨1点，从中医理论来讲，这个时间段是“胆经循行时间”，如果肝胆功能失调会出现“胸胁满闷、口苦咽干、不欲饮食、心烦喜呕”等症状，因此一定要尽可能在晚11点之前就寝，最优的策略就是早睡早起，不要熬夜。

对于工作需要熬夜的人来说，尽量保持规律的熬夜则显得尤为重要。不要每天变换熬夜的时间，保持相对稳定的生物钟。还有很多医务人员工作需要“倒夜班”，生物钟经常被打乱，那么上了一个夜班，第二天上午尽量适当补充休息，中午以后尽量不要休息，增加一些光照，有利于将紊乱的生物钟及时调整过来。

安然入睡有良方

什么才算一个良好睡眠？中国科学院阜外医院心脏康复中心副主任医师谷艳丽说，良好睡眠的一般衡量标准是，入睡快，在10~20分钟左右入睡；睡眠深，呼吸深长不易惊醒；无起夜或很少起夜，无惊梦现象，醒后很快忘记梦境；白天头脑清醒，工作效率高，不困倦。睡眠和吃饭一样，每个人的饭量都不一样，睡觉的能力也不一样，睡眠并非越多越好。

自然界里边有一些“白噪音”，比如雨声、水滴声，风吹的声音……它们的声音功率恒定不变，可以促进身心放松，有利于入睡。因此，孙伟建议有睡眠障碍的人适当听听白噪音。谷艳丽建议不妨试试中医芳香疗法，包括植物精油、按摩等，也可以起到身心放松的作用。