

心血管病认识的十大误区 你有几个

近期，美国心脏协会（AHA）总结了心血管疾病认识的十大误区。

误区一：年轻人无需担忧心血管病。

解答：当下若不注意，未来一定会出问题。要想远离心血管病，现在就要养成健康的饮食和生活习惯！

误区二：我的父母有心血管病，我一定也会得病，预防无用。

解答：有家族病史仅仅表明，自己未来的危险高于其他人，但若及早预防，如多运动、健康饮食、控制糖摄取，对预防心血管病仍有奇效！

误区三：我还年轻，无需担心胆固醇过高，也不用查。

解答：20岁就应该查血脂，之后每5年查1次；若家人肥胖或胆固醇过高，开始查血脂的时间还应更早。

误区四：有心脏病的人，为减轻心脏负担，一点活动都不能做。

解答：大错特错！在心脏病发作之后，应在医生的指导下，尽早开始规律的活动；有

慢性病的人，每周至少要有2~2.5小时中等程度的活动。

误区五：有心脏病的人，会感觉到胸口疼痛。只要有胸口痛，就是心脏病。

解答：不一定。很多时候，心脏病发作之前，没有胸口疼痛的感觉，而是气短、想吐、头晕眼花等。为谨慎起见，有不舒服的话，还是到医院检查的好。

误区六：我的腿有点痛，年纪大了就会这样，不可能与心血管病有关系。

解答：腿部感觉疼痛，尤其是走路时出现的疼痛，很可能是下肢血管出了问题。下肢出现动脉粥样硬化的人，往往会发生严重的心血管病，如心梗、脑中风等。有“病在腿上，险在心上”的说法。

误区七：有高血压，就应该有不舒服的表现。身体不痛不痒，就是没事。

解答：高血压的绰号是“沉默杀手”，不量血压就不知道自己有没有高血压。除高血压外，高脂血症和糖尿病都不会有症状。甚至有些严重的心血管病都没有表现。

误区八：心力衰竭就是心脏停止跳动。

解答：心脏突然不跳了，叫心脏骤停，不叫心力衰竭。心力衰竭是心脏没劲儿了，有呼吸困难和憋气、水肿等症状。心脏不跳了，人就不行了。

误区九：心跳快就是心脏病的前兆。

解答：心跳快的原因很多，不一定有心脏病，比如、甲亢、运动、情绪紧张和发热等。有些心律失常也表现为心跳快，需要至医院检查才能确定。

误区十：有糖尿病的人，只要按时吃药控制血糖，就会预防心脏病。

解答：就算血糖值控制稳定，只能延缓或降低心血管疾病的风险，无法完全避免。有糖尿病的人还要控制高血压、服用他汀控制血脂，以及强化的生活方式干预，才会最大程度地预防心脏病。

据《京华时报》



餐桌上也有降脂“药”

对于高血脂患者来说，除了遵医嘱吃药治疗外，饮食上也需要多多注意。国家高级营养师、北京营养师协会理事熊苗指出，我国传统中医有“医食同源”之说，在日常饮食中，许多普通的食物其实就是降低血脂的“良药”。

苹果。苹果含有极为丰富的果胶，能降低血液中胆固醇的浓度，还有防止脂肪聚集的作用。苹果中的果胶还能与其他降胆固醇物质如维生素C、果糖、镁等结合成新的化合物，从而增强降血脂效能。有的研究报告指出，每天吃1—2个苹果的人，其血液中胆固醇的含量对于心血管有良好的保健作用。

蒜。英国科学家研究发现，大蒜内所含的蒜素有抗菌、抗肿瘤特性，能预防动脉硬化，降低胆固醇和甘油三酯，降低血压等。实验发现，将几滴蒜素滴入牛奶，牛奶中的胆固醇大为降低。

姜。生姜中含有一种类似

水杨酸的有机化合物，该物质是血液的稀释液和防凝剂，能降血脂、降血压，防止血栓生成。

海带。海带内含有大量的不饱和脂肪酸，能清除附着在血管壁上过多的胆固醇。海带中钙的含量极为丰富，钙可降低人体对胆固醇的吸收、降低血压。

鸡蛋。美国医学家的临床实验报告指出，蛋黄中的卵磷脂具有从体内排出血清胆固醇的作用，是高血压、动脉硬化和老年性痴呆的“克星”。

黄瓜。黄瓜清脆可口，具有清热、解渴、利尿作用。它所含的纤维素能促进肠道排出食物废渣，从而减少胆固醇的吸收。黄瓜中还含有一种叫“丙醇二酸”的物质，可以抑制体内糖类转变成脂肪，有减肥和调整脂质代谢的功效。

茄子。茄子含有多种维生素，特别是紫茄中含有较多的维生素P，能提高微血管弹性。医学研究表明，茄子能降

低胆固醇，还能防止高脂血症引起的血管损害。

绿豆。动物实验证明，绿豆能有效降低血清胆固醇、甘油三酯和低密度脂蛋白，明显减轻冠状动脉粥样硬化病变。临床实践也证明，高脂血症患者每日适量食用绿豆有明显降胆固醇作用。

香菇。其中所含的纤维素能促进胃肠蠕动，防止便秘，减少肠道对胆固醇的吸收。香菇还含有香菇嘌呤等核酸物质，能促进胆固醇分解。常食香菇能降低总胆固醇及甘油三酯。

山楂。山楂主要含有山楂酸、柠檬酸、脂肪分解酸、维生素C、黄酮等成分，具有扩张血管、改善微循环、降低血压、促进胆固醇排泄而降低血脂的作用。

据人民网



刘郎中忽视桑枝误了儿子的病

从前有个刘郎中，经他手医治的病人，多是药到病除。但他儿子得病后，他下了好多副中药也不见好。

刘郎中知道邻村的李郎中对医治疑难杂症有两下子，想把他请到家中，给儿子治病，又怕失了面子。他就想了个法子，乔装打扮，用驴车把儿子拉到邻村，让李郎中诊治。

当他从李郎中手里接过处方一看，与他近日给儿子开的药方只是多了一味桑枝。这药方怎能治这病呢？回到家中他就把处方撕碎。

接下来，刘郎中闭门不出，把自己埋在医书堆里，努力寻找给儿子治病的良药。刘

郎中又让儿子吃了好多中药，但还是没有保住儿子的性命。

刘郎中支开老伴，眼含泪水，用颤抖的刀给儿子剖腹，割下肝上的肿块，用药水养在一泥盆中，放在书房的木架上，想慢慢研究治这病的良方妙药。

刘郎中踏遍百里河畔，寻找几味中药，再次投入泥盆。瞬间，肿块开始融化。但他一愣神的工夫，肿块又恢复原状。

一天，刘郎中到劳坡村出诊归来，便急奔书房，要把途中从一条阴沟里采来的几味中药放于泥盆。可他看泥盆时，肿块却不见了！他忙喊来在灶

间烧火做饭的老伴，问她泥盆中的肿块哪里去了？老伴说：“我刚才就用烧火棍拨动了几下，它怎么就不见了？”刘郎中仿佛在茫茫夜色里猛然见到一点火光，急说：“你快去把烧火棍拿来”。老伴迅速跑到灶间拿来烧火棍。刘郎中一看，那烧火棍竟是一根桑枝！他眼前顿时一黑，瘫倒在地，不省人事。

据《中国中医药报》



每10个成年人就有1人肾不好

3月10日是世界肾脏病日。“慢性肾脏病是个沉默的杀手，病程可能长达十几年，而病人根本不知道。”专家称，成年人群中慢性肾脏病的患病率为10.8%，生活中的很多不良习惯都会损害肾脏。

护肾，肾脏科专家这样喝水

中国慢性肾脏病流行病学调查显示：大约每十个成年人中就有一名慢性肾脏病患者，慢性肾脏病已成为全球性公共健康问题。肾脏是最重要的排毒器官，很多生活习惯如果不注意就会对肾脏造成伤害。比如饮食不注意，暴饮暴食；比如喝酒熬夜；比如平时不注意多喝水。

喝水对肾脏排毒非常重要。一个人每天的喝水量不能少于1500至2000毫升，也就是说300毫升左右的杯子至少要喝5杯，而这些水的分配是早上一至两杯，中午两至

三杯，晚上一杯。正是因为知道喝水对肾脏排毒的重要性，肾脏科和泌尿外科的医生们平时再怎么忙，身边都会带个杯子，随时随地喝水。

除了生活习惯，肥胖、糖尿病、高血压等疾病也会影响肾脏的健康，而一旦得了肾脏病又会导致心脏病等疾病的高发。

肾脏病，可以免费筛查

肾脏病被称为沉默的杀手，因为其潜伏期非常长，有时候甚至达到一二十年。在得病的初期病人往往没有症状，最终延误治疗。而肾脏病早期发现和拖到慢性肾衰再治疗，其费用有天壤之别。如果早期每年的费用在5000元左右的话，到了肾衰阶段，每年的费用可能要达到10万元。因此，专家呼吁一定要重视肾脏的健康，有头晕乏力等症状，及时到医院进行筛查。

据《金陵晚报》

牢记三个“不老”秘诀，延年益寿



资料图

想长寿，必须让身体的各个器官都减缓衰老的速度，保持活力。其中，筋骨不老、机能不老、心情不老，是保证长寿的三个关键要素。

动得快活，筋骨永不老。生命在于运动。老年人要选择一两项适合自己的运动，可以激发身体活力，减缓老化，还有助于增强体质，提高免疫力。运动对于筋骨也大有裨益，筋骨互相关联，筋对骨有着支撑、保护、缓冲的作用，锻炼时筋骨同练，当筋变得更为坚韧，就能对骨头起到更好的保护作用，防止骨折。

五六十岁的中老年人，可以选择运动量稍大的运动，比如做操、打球、跳舞、打太极拳等，运动量以微微出汗为宜；七八十岁的老人要适当减少运动量，最好的运动是散步，可以在下午三四点外出散步半小时，运动量以感到轻松、愉快为宜。天气不好时，在家里甩臂、弯腰、抬腿，也是不错的运动。

吃出均衡，机能永不老。老年人的消化功能逐渐减弱，更要想办法做到营养均衡。百岁寿星、著名经济学家陈翰笙博士，每天饮食坚持“三个一”：早上吃一个鸡蛋，晚上喝一杯奶，每天吃一个苹果，而且一日三餐多吃素，少吃肉。老人也要以此为借鉴，每天吃肉、蛋、奶，但不要太油腻，不要口味太重。

山药、土豆、白菜、萝卜、豆浆、蜂蜜、香蕉、橘子、苹果都是

比较适合老年人的食物。在做法上，要以炖菜为主，炖菜比较软烂、清淡，易于消化。历代养生家对老人喝粥都十分推崇，称粥为“世间第一滋补食物”。粥易消化、吸收，能和胃、补脾、清肺，比较适合老年人，小米粥、燕麦粥都是不错的选择。也可以把黑芝麻、核桃、薏米等按照口味调配，打成五谷米糊当晚饭吃。需要注意的是，老年人不要吃得饱，一般以七八分饱为宜，但也不要饿着，尤其是低血糖、低血压的老人更不能饿，可以在下午4点左右适当加餐，吃些点心、水果、坚果等。

主动交流，心情永不老。对于老人来说，不要整天把自己关在家里，要多走出家门，多参加社会活动，多和家人以外的人进行交流，比如去小区、公园散步时，主动和其他人聊天，这样大脑能积极运转，心情也会更好，能防止抑郁。研究发现，家庭社会的支持，以及亲朋好友间多交流，可以减少患病几率，有助于延年益寿。也可以培养自己的爱好，比如书法、摄影、旅游等，从中找到生活的乐趣。此外，老年人也可以尽己所能多帮助别人，比如做志愿者参与社区服务，可以提升自我价值感，帮助别人的同时快乐自己。

据《生命时报》

