

心脏好不好五个地方早知道 护好心脏学学这几招

心脏的内在变化,常常外显于体表。大量研究证实,通过检查或测量身体的5个部位,可以发现一些心脏疾病的早期线索。摸5个地方知心脏好坏,让我们一起来学习心脏养护好方法!

摸5个地方 知心脏好坏



1、耳垂折痕。它是指起于耳屏间,止于耳垂边缘,成 45°角,且长度大于耳垂 1/3 的斜形褶皱,可见于耳垂的单侧或双侧。国外流行病学研究发现,有这种耳垂折痕的人发生冠心病的风险明显增高,因此一般认为,耳垂折痕征是早期发现心血管疾病的一个线索。需要明确的一点是,耳垂折痕并不是绝对和唯一的指标,具体还应考虑患者其他方面的因素,因此一旦发现耳垂存在上述折痕,最好到医院做进一步检查。

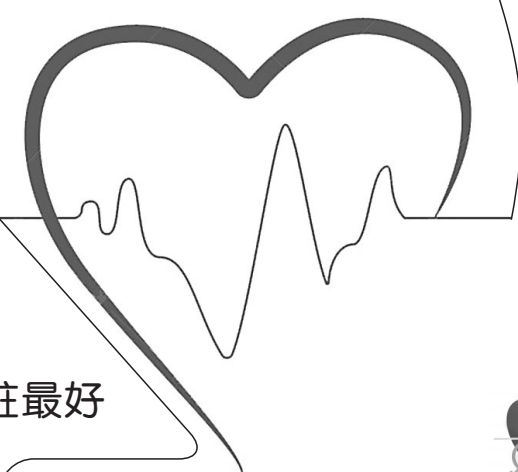
2、颈围。颈围作为反映上身皮下脂肪的指标,间接反映了全身游离脂肪酸的浓度。而高脂血症正是冠心病的重要危险因素,更有研究表明,颈围对于预测冠心病,较其他体脂指标更为灵敏。通常,男性颈围与冠心病间并非简单的线性关系,颈围 36.38~37.80 厘米的男性冠心病发病风险最高;女性中,颈围在 35.35 厘米以上者,冠心病的发病风险更高。建议定期摸摸自己的脖子,并测量颈围。测量方法:直立位,双目平视,测量颈后第七颈椎上缘(低头时摸到的颈后最突起处),至前面的喉结下方颈部水平处的颈围长度。

3、腰围。腹部是皮下脂肪蓄积的另一部位,因此腰围是另一个反映血脂情况的指标。《中国成人超重和肥胖症预防与控制指南》指出,男性腰围≥85 厘米,女性腰围≥80 厘米为腹部脂肪蓄积界限。腰围超标也称“中心性肥胖”,它是 2 型糖尿病、心血管病、高血压、中风和多种癌症的危险因素。一旦发现腰围超标,要及时去医院做血压、血脂和血糖检测。测量方法:直立位,两脚分开 30~40 厘米,软尺放在右侧腋中线脐骨上缘与第十二肋骨

下缘连线的中点,沿水平方向围绕腹部一周,紧贴而不压迫皮肤,读数。

4、脉搏。脉搏反映着心脏的搏动,健康的心脏能稳定维持在 60~100 次/分,均匀且有节律的跳动。太快或太慢、节律不齐、强弱不等都是心脏疾病的征兆。但情绪激动或体力活动后,脉搏可短暂性增快,休息数分钟后即可恢复。患有“三高”的人不妨定期摸摸自己的脉搏,并记录下脉搏跳动情况。测量方法:平躺静息 3 分钟,伸开左臂或右臂;将另外一只手的食指、中指及无名指搭按在伸开手臂的腕后桡动脉所在部位;保持正常均匀呼吸,计数 1 分钟。

5、足踝处水肿。足踝是身体最低的部位,心脏功能正常时,下肢的静脉血能顺利回流至心脏;心脏功能不佳时,下肢的血液不能顺利流回心脏,就会表现为足踝处水肿。其他原因譬如低蛋白血症、肾脏疾病、药物等因素,也都可能导致足踝处水肿。如果发现足踝水肿,需高度重视,尽快就医。测量方法:手指用力按压脚踝或小腿前侧数秒,手指松开后,按压部位呈凹陷陷状,不能立即恢复则可判断为水肿。



每天睡7小时心脏最好



华中科技大学同济医学院和美国爱荷华大学公共卫生学院的研究人员联合开展的一项荟萃分析提示,睡得太多或太少的人,死亡或发生心血管事件的风险都会升高,每天睡 7 小时左右的人风险最低。

研究人员在多个专业生物医学相关数据库中,系统搜索了 2016 年 12 月 1 日以前发表的相关前瞻性队列研究,以考察睡眠时间与整体健康人群中 4 种心血管事件后果之间的相关性。数据分析结果显示,睡眠时间与 4 种心血管事件后果之间存在一种 U 形的相关性。具体来说,与每天睡 7 小时的人相比,睡眠时间每缩短 1 个小时,全因死亡和心血管疾病发生风险均增加 6%,冠心病发生风险增加 7%,脑卒中风险增加 5%;睡眠时间每延长 1 个小时,死亡风险增加 13%,心血管疾病发生风险增加 12%,冠心病发生风险增加 5%,脑卒中风险增加 18%。

这项发表在《美国心脏协会杂志》上的研究成果认为,适度的睡眠时间与合理饮食、积极运动一样,能为人体补充能量,调节各项生理功能,降低患上心血管疾病的风险。睡多睡少,都对心脏健康不利,建议大家每天保证 7 小时左右的睡眠。

1、一躺下就气短。患者平卧几分钟后出现气短,坐起后才可稍微缓解。此时应考虑患者可能出现了心衰。这是由于平卧时回心血量增多,导致气道阻力增加,患者出现气短。此时应及时到心内科就诊,同时排除肺源性疾病的可能。

2、胸口沉重如有大石。就是平常所说的“胸闷”,若排除情绪因素及其他脏器如呼吸系统功能改变,此时应考虑患者可能存在心肌缺血。如胸闷持续数分钟不能缓解,甚至出现胸口剧烈疼痛,则很可能出现了心绞痛甚至急性心肌梗死(简称“心梗”)。应尽快拨打 120,赶往最近医院,有条件的情况下可先自行含服硝酸甘油片或速效救心丸等药。

3、衣服和鞋子突然变紧。衣服、鞋子变紧,不少人第一反应可能是自己胖了,但对心脏疾病患者来说,可能提示心功能受损。这是由于心排出量(心室每分钟射出总血量)血下降,肾脏血流量减少,排出体外水分减少,出现下肢浮肿、体重增加(尤其 3 天内增加超过 2 公斤),需及时就医。

4、食欲不振。心脏功能受损的患者除了有食欲不振的表现,还可能出现腹胀、恶心呕

1号守护神:欧米伽3脂肪酸

藏身处:三文鱼、沙丁鱼、核桃等

欧米伽 3 脂肪酸属于多不饱和脂肪酸,有助预防全身炎症反应和心血管疾病,保护心脏。哈佛大学研究发现,每周通过吃一两次鱼摄取 2 克左右的欧米伽 3 脂肪酸,能使心源性猝死的风险降低 36%,并减少 17% 的死亡可能。除了三文鱼、沙丁鱼等深海鱼,核桃、亚麻籽、紫苏籽以及用它们榨取的油脂也是欧米伽 3 脂肪酸很好的来源。

2号守护神:镁

藏身处:粗粮、坚果等

镁有助于降低神经和肌肉的兴奋性,维持心脏弹性,预防中风和心脏病突发,镁摄入不足可能引起血压上升。研究表明,膳食中供应充足的镁,对于预防高血压、心脏病和糖尿病有益。女性往往比男性更易缺镁,压力也会消耗人体储备的镁,因而需要注意在饮食中补充。镁多见于各种小米、红豆等粗粮,松子、核桃等坚果,以及菠菜、小油菜等绿叶蔬菜中。

3号守护神:维生素D



心脏不好的9个表现

吐、便秘、上腹痛等症状,多是由于右心功能衰竭,胃肠道淤血引起。

5、头昏头晕。头昏头晕在日常生活中比较常见,睡眠差、颈椎病、高血压等是较常见原因。但伴随血压明显偏低的头晕头昏,可能是心功能受损等所致,严重者还可能出现晕厥、心源性休克等危及生命的情况,此时应迅速就医。

6、焦虑不安。正常人焦虑不安大多与情绪有关,而有人在情绪稳定时仍觉心悸、心慌、坐立不安,这要考虑是否存在心脏疾病。心率增快、心律不齐是心慌焦虑常见原因,多由心脏功能性或器质性改变导致,应早期干预,防止症状进一步加重。

7、咳嗽不止。多数人感冒会出现咳嗽、发烧等症状,且咳嗽在白天黑夜不会有很大差别。但一些人没有发烧等其他类似感冒症状,唯独咳嗽不止,夜间多于晚上,平卧时比坐起时明显,此时要警惕是否心功能受到损伤。这可能是肺淤血使气道受到刺激,可伴随咳白色泡沫痰、痰中带血丝,急性发作时甚至可出现粉红色泡沫样痰。

8、容易疲劳或终日乏力。很多心脏病患者起病便是以乏力或易疲劳开始,多是由于左



8个守护神保护心脏

藏身处:蘑菇、蛋类等

维生素 D 除了对骨骼健康有好处外,对心脏健康的好处也不容小觑。研究显示,人体若缺乏维生素 D,心脏病风险会增加 40%,死于心脏病的几率会高于 81%。食物中的维生素 D 来源并不丰富,只有鱼类(尤其是鱼肝)、蘑菇、动物内脏、全脂奶、蛋



类等少数来源。不过,大家可以多晒太阳,阳光照射是人体获得维生素 D 的主要来源。

4号守护神:锌

藏身处:种子、贝类食物等

锌能帮助人体制造抗炎性细胞因子,跟欧米伽 3 脂肪酸一样,有助预防人体炎症的发生。同时,锌也被证明对动脉有保护作用,有助预防冠状动脉疾病,改善心脏功能。锌主要来源于一些蛋白质丰富的食物,如贝类、虾蟹、内脏、肉类、鱼类等。种子当中,芝麻、葵花籽、松子等含锌量也很高。

5号守护神:维生素C

藏身处:猕猴桃、青椒等新鲜果蔬

维生素 C 是一种很强的抗氧化剂,研究发现,它有助降低低密度脂蛋白胆固醇(俗称“坏”胆固醇)水平,同时提高高密度

脂蛋白胆固醇(俗称“好”胆固醇)水平,饮食中维生素 C 摄入量高者,心脏病和中风发作的风险会更小。维生素 C 的主要来源为新鲜果蔬,其中柑橘类水果和番茄是维生素 C 的最佳来源,在青椒、菠菜、猕猴桃、鲜枣中的含量也很丰富。

6号守护神:维生素E

藏身处:坚果、种子等

维生素 E 也是一种强抗氧化剂,与维生素 C 一样,它也可以调节体内胆固醇水平,还可抑制血小板凝集,降低心肌梗死和脑卒中的危险。各种坚果、种子均富含维生素 E,水果中鳄梨的维生素 E 含量也很丰富,可以常吃。

7号守护神:大蒜素

藏身处:大蒜

大蒜素有助放松血管和改善血流量,从而对血压和心脏健康起到正面作用。需要注意的是,大蒜含有蒜氨酸和蒜酶等有效物质,碾碎后它们会互相接触,从而形成具有保健作用的大蒜素。因此,大蒜最好捣碎成泥,先放置 10~15 分钟后再吃,大蒜素的吸收效果更好,而煮熟得到的大蒜素很少。

8号守护神:番茄红素

藏身处:番茄、西瓜等

番茄红素是一种类胡萝卜素,具有很强的抗氧化作用,已被证实有助预防癌症和心脏病。研究表明,人体脂肪组织中番茄红素含量越高,得心梗的风险也越小。番茄红素还能增加动脉弹性,改善血管内皮组织功能,防止动脉硬化。番茄红素一般存在于红色食物中,如番茄、西瓜等。

