

# 90岁的老人,60岁的心血管

记住这10条,让心脏变年轻

一位90多岁的老人,有30多年的糖尿病和高血压病史,心脏却依然很年轻!

近日,山东省烟台市莱阳中心医院影像科医生王俊豪在个人平台分享了一个病例:一位91岁的老太太,因有点头晕、胸疼前来就诊,医生在给她做胸部CT检查时,发现她的心脏很年轻。

随着年龄增长,很多人会发生冠状动脉硬化,形成一些软斑块,患上冠心病,但这位老人的心血管只有很小的一点钙化,比很多60岁的人都要好。



## 3种痛警惕骨量流失

骨质疏松症的狡猾之处在于没有显著的临床特点。如果出现以下几种痛,就要引起高度重视:

**1. 脊柱两侧痛** 一般情况下,骨量丢失12%以上就可能出现骨痛。这种痛常沿着脊柱向两侧扩散,仰卧或坐位时疼痛减轻,但直立、后伸时会加剧。

**2. 慢性腰痛** 这种痛多见于绝经后妇女,以腰部酸痛为主,背部和全身多处关节有隐痛,弯腰时疼痛加重,一般不影响生活。

**3. 串痛(疼痛部位游走不定)** 因骨质疏松发生椎体骨折时,慢性腰痛可出现急性加重,甚至咳嗽、打喷嚏时会出现串痛,翻身、变换体位时会加重,甚至无法起床,但部分人仍可坚持行走。

——《生命时报》

## 追剧多增加血栓风险

窝在沙发上边追剧边吃零食,是很多人的惬意时刻,但此时血管正承受着多重压力。英国布里斯托尔大学研究团队发现,与从不或很少(每天<2.5小时)看电视的人相比,长时间(≥4小时)观看的人患静脉血栓栓塞的可能性要高35%,且这种关联与身体活动、体重指数、年龄、性别都无关。

即使你经常健身,长时间追剧带来的健康风险也不能被运动抵消。研究人员建议,看剧时应注意时间,适时起来活动一下,以保持血液循环。

——《生命时报》

## 高情商的7个表现

想成为高情商的人,可以试着做到7点:1.懂得提问,对方会认为你在用心听并认真思考;2.放下手机,别人会感到被重视;3.诚实守信,人际交往最基本的是“互惠原则”;4.不乱批评,不假思索地大肆批评,是狭隘的表现;5.充满热情,爽朗的笑容、洒脱的肢体动作更有感染力;6.“直呼其名”式地打招呼,让对方有被关注的感觉;7.公私分明,切忌把工作和私人生活混为一谈。

——《生命时报》

## 睡硬板床不能治腰痛

正常人的腰椎都有一个凸向前的弧度,叫做生理性前凸,正常较大的超过70度,最小的也不小于30度。

当人平躺在硬板床上时,胸背和臀部构成支点,腰部则处于悬空状态。在重力的作用下,腰部肌肉和韧带非常容易疲劳,长期下去会对腰椎产生伤害,甚至会加重患者的症状。侧卧时,也同样。

因此,腰痛和腰椎退变老化的患者,不应该睡硬板床。

——《健康时报》

## 奥密克戎有新特点

1.与原始株和德尔塔等变异株相比,奥密克戎变异株及其进化分支的致病力和毒力明显减弱。

2.这一波疫情中,90%以上都表现为无症状感染和轻型,很少发展成肺炎,发展成重症肺炎的更少。

3.从临床观察来看,奥密克戎传播性比较强。

4.感染奥密克戎后以上呼吸道症状为主,主要表现为,嗓子不舒服、咳嗽等。

5.部分病人有头痛和全身关节酸痛症状,也有一部分病人表现在胃肠道症状,无食欲或腹泻。

宗合

## 1 90岁的老人,60岁的心血管

这位老人有着30多年的2型糖尿病和高血压,她是怎么才能让心血管如此年轻的呢?医生经过询问得知——

首先,她在生活中不抽烟,不喝酒;其次,降压药、降糖药按

时吃,基本每周都去卫生室量血压、测血糖;另外,她吃饭规律,饭量不大,不忌口,啥都吃,孩子做啥就吃啥,口味偏淡。

## 2 如何保持心血管健康

想要保证心脏健康,除了控制好“三高”——高血压、高血糖、高血脂,规律用药、定期检测之外,还建议做到以下这10条——

### 1. 腰围不要超标

北京大学公共卫生学院研究人员吕筠、田园等的一项研究显示,腰越粗,发生冠心病、急性冠脉事件和死于冠心病的风险越高。腰围粗的人,就意味着腹部脂肪堆积得多,而肥胖是导致心脑血管疾病的主要危险因素。

《中国成人超重和肥胖症预防控制指南》明确规定,男性腰围≥85厘米,女性腰围≥80厘米即为超标。想要减掉大肚子,就要管住嘴,迈开腿。

### 2. 一定不要熬夜

复旦大学附属华山医院心内科主任医师李剑说,熬夜看手机、处理工作、玩游戏,特别容易诱发神经系统紊乱,容易引起高血压。一旦晚睡,进食时间也会推迟,造成代谢异常,损害心脏健康。

有心脏早搏的人,如果睡眠时间很短,病情就会不稳定,容易发生恶性心律失常。

李剑提醒大家,保证充足的睡眠是护心的重要一步。最好在晚上11点前上床睡觉。如果第二天事情较多,早点起床就可以了,一定不要熬夜。

### 3. 坚持适量运动

河南省郑州市中心医院心血管内科主任医师张琳表示,可以坚持每天运动“2个半小时”来保持年轻的心脏——

早上运动半小时:走走路,打打太极拳,跑跑步等。要因人而异,适量运动。

晚上步行半小时:通过散步,可促进血液循环,晚上睡得香,有利于保护心脏,减少心肌梗死、高血压的发病率。

### 4. 尽量远离烟酒

河北省石家庄市中医院心内科主任医师王强表示,曾有一位患者,血压控制好了,血脂、血糖正常,颈动脉也没有看到动脉硬化斑块,却还会发生冠心病、心绞痛。仔细追问病史,才知道该患者嗜烟,平均每日吸烟2盒—3盒。

香烟烟雾中的尼古丁、一氧化碳和某些氧化物物质会导致交感神经兴奋、心率血压升高,诱发心律失常、心力衰竭。过量饮酒也会导致高血压、心力衰竭等。

### 5. 多吃粗粮、杂粮

解放军总医院第七医学中心心血管内科主任医师和渝斌介绍,成年人一天的饮食中杂粮的进食量要占到三分之一。谷

物、杂豆中富含高纤维、维生素、矿物质和抗氧化剂,研究发现,水溶性膳食纤维具有排钠的作用,经常食用,能预防高血压。

### 6. 少吃高盐、高糖食品

和渝斌提醒,吃盐过多容易出现水钠潴留,从而加重心脏负担。另外,大量临床数据显示,高盐摄入与人体血压成正比,吃盐多还会使血浆中的胆固醇升高,导致动脉粥样硬化。

### 7. 不要憋尿

解放军总医院第五医学中心感染病学部主任医师赵敏说,我们都知道憋尿可能引起相关器官的炎症,比如尿路感染、膀胱炎、前列腺炎等。其实,憋尿的危害远远不止这些。

憋尿可引起生理和心理上的紧张,可使高血压病人血压增高,使冠心病病人出现心绞痛、心律失常等。因此,憋尿有可能成为心脑血管疾病的诱因,严重的还会导致猝死。

### 8. 多接触绿植

中国中医科学院西苑医院心内科主任医师衷敬柏说,大环境与小环境都会影响心血管健康,其中,缺少阳光和植物绿化的居住环境提升了患上心血管疾病的风险。

美国路易斯维尔大学进行的一项研究显示,居住环境的绿植密度越高,人的氧化应激水平越低,而氧化应激水平升高经常会诱发各种心脏疾病。

在绿树环绕的地区居住的人,发生心脏病和中风的风险明显降低。

### 9. 不要住在马路边

北京医院心内科主任医师汪芳介绍,长期暴露于马路周边环境,对心脑血管会造成伤害,噪音、污染等因素加速了血管功能退化。

住在马路边,室内有毒气体(如二氧化硫)的浓度更大,更易引起身体疾病。另一方面,马路周边噪音大,可能带来心速加快、心律失常,增加了心源性猝死及致命性冠心病的风险。

### 10. 多参与社交活动

中国中医科学院西苑医院心血管科主任医师董国菊说,有些独居人士感到孤独,可能更容易无所顾忌地吸烟、长期吃外卖、长期熬夜等,可能促使高血压、糖尿病的发生,不仅容易导致冠心病,还会增加病人的死亡率。

河北省第六人民医院精神科主任医师于雪竹说,有活跃社交的老年人骨骼更强壮,心血管疾病更少。愉快、平和的心态,对保护心脏健康来说非常重要。

据《健康时报》

## “阳了”之后,吃药应避免这些误区

目前,奥密克戎让很多人都中了招——经过核酸检测,呈阳性。这个时候,千万不要因急于把病治好就吃多种药。

**误区1. 同时吃多种退烧药** 退烧药,一定要注意不可同时使用。比如,对乙酰氨基酚和布洛芬同属于一类解热镇痛药,同时使用可能会导致急性肝衰竭。

**误区2. 感冒药和退烧药同时吃** 除不要同时使用退烧药外,还应注意退烧药不可与常见的感冒药如泰诺、白加黑等同时使用,也不可与部分中成药同时使用。

**误区3. 超次数吃药** 药物有不同的起效时间和半衰期,应

严格按时间间隔服用药物。尤其退烧药,切忌因高烧不退而吃得超过了最高限量。

**误区4. 吃药的同时饮酒** 应避免食物与药物相互作用。酒精可增加右美沙芬的中枢抑制作用,服用对乙酰氨基酚期间饮酒,会损害肝脏。

**误区5. 直接吞服泡腾片** 已有直接吞服泡腾片导致死亡的案例。如果出现了流鼻涕等症状,服用了氯苯那敏、氯雷他定等药物,就不要驾驶汽车或高空作业了。

据《健康时报》