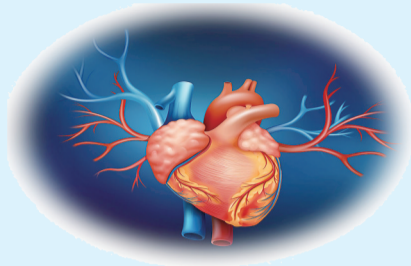


心梗后不控烟酒,最终导致心衰

可从控制饮食、体重、血糖等7个方面预防心衰

北京胸科医院心脏中心主任张健分享过一位令他印象深刻的心梗老病号的经历:三次心梗后,心脏衰竭了!之所以走到了这一步,是因为他经历了三次心梗:2008年第一次,2017年第二次,2022年第三次。



① 不重视导致险象环生

冠脉的大血管主要有3大支,分别是前降支、回旋支和右冠脉。

这位患者第一次发生急性心梗是在2008年,“犯罪”的血管是前降支。当时,医生为他置入了一个支架,抢救成功。2017年,他的第二次急性心梗发作了,“犯罪”的血管是右冠脉,也放了一个支架,再次抢救成功。

两次急性心梗非常严重,能顺利脱险,说明这个患者非常幸运。

前两次心梗及时脱险,这个患者就觉得,心梗也不是什么大不了的病,只要放个支架,就万事大吉了。平时,烟酒也不控制,药物虽然吃,但并

没注意监测药物的效果。这些危险因素综合作用,最终导致了第三次急性心梗。

2022年,第三次心梗发作的时候,他在喝酒。当时,酒杯还在手里,他突然觉得胸口剧烈疼痛。他知道这是又心梗了,马上叫了急救车。

医生发现,他的三支冠状动脉有两支已经完全被堵死,第三支冠脉回旋支血管的横截面也只剩原先的10%了。整个心脏、整个人就靠着那支狭窄的血管供血。

虽然救护车到得很及时,急救手术也很及时,但是,第三次心梗抢救过

程中,他出现了4次室颤。室颤相当于心脏“颤动”,是恶性心律失常。发生了室颤的病人,如果没有急救设备及时除颤,心脏就永远停止跳动了。好在这位患者在手术台上发生的4次室颤,都被医生及时电击消除,挽救了他的生命。

对于大多数急性心梗的患者来说,及时救治,仍有很大机会挽救即将坏死的心肌。但对于这位患者,三次心梗,心肌已经死亡很大一部分了。现在,这位患者已是重度心衰患者,恢复得不太理想。对他来说,心脏移植可能会是一条出路。

② 心梗之后,如何预防心衰

虽说若及时进行支架置入,在住院期间发生心衰的概率非常低,但出院后如果不注意进行二级预防,就完全可能出现心衰。广东省广州市花都区人民医院药学部副主任药师方健曾表示,可以从以下7个方面来预防心衰——

1.戒烟 吸烟不仅伤肺,对心脏的伤害还很大。

2.进行以运动为基础的心脏康复 所有急性心梗患者都应参与以运动为基础的康复。患者可以在医生的指导下,根据年龄、心梗前运动水平以及身体条件,逐渐开展由低至中等强度的

运动,以促进心脏康复,改善生活质量。

3.控制饮食和体重 健康的饮食是心血管疾病预防的基石。根据《2016年欧洲心血管疾病预防临床实践指南》推荐,患者盐摄入量应低于5克/天,纤维30克/天—45克/天,最好来源于全谷物产品。每天至少吃200克水果和蔬菜,每周吃鱼一两次,30克/天无盐坚果,同时限制酒精和含糖饮料的摄入,对于酒精的摄入,男性不应超过20克/天,女性不应超过10克/天。

4.控制血压 高血压是引发心梗最常见的高危因素。为避免再次出现心梗

或心梗后的心衰,心梗患者都应该控制好血压。建议将收缩压目标值控制在120毫米汞柱以下。

5.控制血糖 血糖过高,也会增大心梗后心衰的发生概率。

6.控制血脂 血脂是导致心血管疾病的另一影响因素,因此心梗患者也要时刻关注血脂水平,如有必要,可使用他汀类药物控制好血脂。

7.进行抗血小板治疗 发生过心梗的患者,无论是否进行支架置入,抗血小板治疗都是必不可少的,患者应该在医生的指导下坚持抗血小板治疗。

辣条也是“三高”食品

这种“国民零食”要尽量少吃

若童年有味道,那么很多人的童年一定少不了辣条味。

由于辣条含有大量的辣椒、糖和盐,集鲜、咸、香、辣等口味于一身,因此,吃辣条时,在味觉和痛觉的共同刺激下,人的大脑会大量分泌多巴胺和5-羟色胺,带来像上瘾一样的快感。

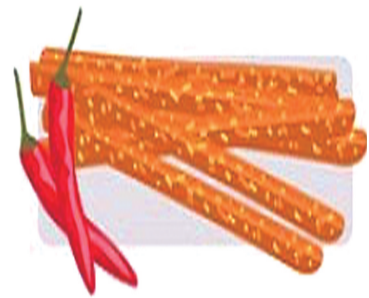
辣条是如何制成的?一般来说,制作步骤是先把小麦粉、油、水、盐、糖混匀,投入挤压机经过挤压膨化,使食品变熟、成型;接下来,加入糖、辣椒面、香辛料来调味,辣条就做好了。

为了改善辣条的色、香、味、型,商家会加入增味剂、甜味剂、抗氧化剂、香精等食品添加剂,致使无论是色香味还是口感,辣条都格外诱人。

然而,从健康角度看,辣条可以说是“三高”零食——

1.脂肪含量高 辣条所含的油量惊人,脂肪含量普遍高于20克/100克,有的可能达到25克/100克。某品牌一包净含量为106克的辣条,脂肪含量已达到26.5克。

按照《中国居民膳食指南》推荐的烹调油摄入量25克/天—30克/天计算,一包辣条下肚,就能达到一天烹调油的推荐量。



2.含盐量高 辣条的钠含量普遍在2000毫克/100克—3000毫克/100克,高的能达到2740毫克/100克,106克一包的辣条换算成盐的量就是7.3克。

健康中国行动提出的“三减三健”建议中称:每天盐摄入量不应超过5克。然而,吃一包辣条就等于吃进了近一半的盐限量。

3.热量高 辣条盐含量那么高,吃起来却并不太咸,原因在于里面加了大量的糖,而糖能减弱味觉对咸味的感受。辣条的热量也不低,一包大概有458千卡,接近一顿饭的热量。

总体来说,辣条高油、高盐、高热量,只能偶尔吃一点解解馋。

很多人担心辣条的安全性问题,因为配料表显示其含有多种食品添加剂。其实,国家对添加剂的使用是有严格规范的,要求不得超范围、超限量使用食品添加剂。因此,应选择正规企业按照标准规范生产的辣条。

据生命时报

③ 心梗之后如何养护心脏

中国医学科学院阜外医院心衰病房副主任医师叶蕴青表示,对于得到救治的心梗患者来说,长期的心脏养护至关重要。只要患者发生过心肌梗死,就会对心脏或多或少地产生不良影响,这种影响可能是终生的。

心梗的患者,最怕心脏累。心脏累病的状态,就叫心衰。要养护心脏,在饮食、活动、生活起居上都要特别注意。

1.饮食 要注重“清淡”两个字。营养要均衡,每餐只吃七成饱,一定要避免饮酒,也不能抽烟。

2.运动 所有的心梗患者,在急性期(4周内)都需要减少活动量,重点关注运动中是否出现心律失常,如果患者出现运动中心慌或心跳不规律,运动量就必须减少,因为大量活动可能会诱发或加重心力衰竭和恶性心律失常,严重

时会危及生命。

3.生活起居 建议患者降低生活要求,规律作息,不要加班熬夜,不要放纵自身,并尽量避免不良情绪。

另外,要注意避免便秘,必要时,可以服用一些通便的药物。万一出现便秘,可以使用开塞露等药物来帮助排便,简单地说,就是排便时不要使劲。

据健康时报

您还为颈肩腰腿疼困扰吗?

董家骨科膏药铺

止痛不是目的
治痛才是目标

适用人群

颈椎病、腰椎间盘突出、椎管狭窄、骨质增生(骨刺)、坐骨神经痛、腰肌劳损、风湿、类风湿关节炎、关节肿胀变形、肩周炎等。

地址:沧州市运河区二中东侧工商银行南对面董家骨科
电话:13731731212 17736989779
冀医广[2020]第5-16-120号

出租

联通公司房产对外出租:铁西大街老传局部分房产和院落对外整租,报名截至3月22日。另有三处房产招租:欣怡商务中心六楼约320平方米;解放西路邮电小区门市约80平方米;新华东路联通大厦B座2、3楼4000多平方米。咨询电话3030095、3021277。

拍卖公告

沧州市新华区人民法院定于2023年04月11日10时至2023年04月12日10时止(延时除外)在人民法院诉讼资产网络司法拍卖平台上进行公开拍卖活动,现公告如下:拍卖标的:沧州市新华区千童大道东泰花园B座2-2401室,建筑面积约130.35平方米,起拍价:735000元,保证金:80000元,增价幅度3000元。本次拍卖的标的物以现状为准,本院不承担标的物的瑕疵担保。意向竞买人请实地查看标的物,未看样的意向竞买人视为已进行现状确认,责任自负。未尽事宜及公告详情,请见本院在人民法院诉讼资产网络司法拍卖平台上发布的拍卖公告。
咨询电话:17733763345 沧州市新华区人民法院

厂房出租

沧州经济开发区九河东路(靖烨科技园附近)有厂房出租(生产车间1个,面积1537平方米)。地理位置优越,交通便利,租金面议。另有办公室20间对外出租。

联系人:刘先生
电话:15076737111

出售楼房

鼓楼上城122平方米精装修房,中层通透,带一车位,售价123万元(实验小学、八中学区)。
联系电话:13833734018
13603279991 微信同号

公示

河北大运建筑工程有限公司承建的兆丰九号院二期1#、5#、6#、8#、9#、10#、12#、13#、14#门卫桩基工程已于2022年11月20日已经办理完解除备案,施工单位已经保证以上工程项目没有拖欠农民工工资,相关单位和个人如有异议,请在十日内持有关依据向沧州经济开发区住房和城乡建设局、沧州经济开发区人力资源和社会保障部反映。
电话:0317-3095390(沧州经济开发区住建局)
电话:0317-3099590(沧州经济开发区人社局)

招聘保安

50岁左右,悦港城附近,身高1.70米以上精干的男同志,保底工资2000元,上24小时休息24小时。
电话:13833787026