

# 如何远离心脑血管疾病

心脑血管疾病在现代文明如此进步的今天成为人类的第一杀手,中青年的发病率呈现大幅度增加的趋势,其危害之大是人们始料不及的,多少年轻有为的人英年早逝,给家人和社会留下永久的遗憾。现代人如何才能预防心脑血管疾病的发生,远离其危害日渐受到人们的重视,生活中应该如何预防和治疗心脑血管疾病呢?

现代文明让现代人付出了更多的沉重代价,随着生活节奏的加快,人们不得不面对更多的压力。中青年职场的竞争压力大,家庭生活的压力也大,要想能够在单位有一席之地,不得不超负荷工作,高度紧张的神经和不良的生活习惯、情绪刺激都是引发心脑血管疾病发生的主要原因。专家提醒大家健康问题应该放在首位,值得人们关注,尤其是心脑血管疾病更要引起重视,要想远离心脑血管病危害应该从以下几方面预防。

**1. 保持良好的情绪,学会减压。** 尽管工作压力大,也要学会面对和

解决,首先要清楚健康比什么都重要,工作是一点一点做的,不要为了工作完成的好而不顾及身体,偶尔的透支你能应付,长期的透支必然造成严重的后果,让你得不偿失。

**2. 保持良好的睡眠。** 每天至少要保证6小时以上的睡眠才能让你身体各系统的功能得以完全的修复,尤其是神经系统。否则不仅会使记忆力减退,还会使心脑血管受损,从而引起疾病发生。

**3. 让自己多做户外运动,吸收新鲜充足的氧气。** 其实不仅大脑需要氧气,身体的各个器官都需要。健康而适量的运动可以增强心脏的功能,从而增强心脏的适应能力。每1~2周到山里去呼吸一次高质量的氧气,而不是整天在城市里吞吐汽车尾气。

**4. 保持低盐饮食。** 目前,这是保证血管功能的主要饮食建议。因为长期的高盐饮食会增强血管的脆性,容易发生心脑血管意外。

**5. 选择运动的正确时间。** 清晨,

如果你要健身,最好做一些柔韧性强的运动,而不是剧烈运动。而把运动强度大的运动放到午后或傍晚,另外睡前也不应该做剧烈运动,否则会影响睡眠。同时运动也不能过量,当运动强度达到心率+年龄=170时即可。

**6. 摄取充分的营养。** 新鲜的水果和蔬菜,比如菠菜,以及肥瘦搭配的新鲜肉类,最好是牛肉、羊肉和鱼肉。一定要控制脂肪摄入的总量。减少含化学添加剂多的食物,比如罐头食品和方便面等含防腐剂多的食品,以及经嫩肉粉处理过的肉类。这些化学物质不仅对心脑血管危害大,还会引起癌症的发生。

**7. 当偶尔出现睡眠不好、平时易出汗、疲劳,上楼时乏力、胸闷气短时,不要只休息一下就认为万事大吉了,这是不够的,必要时应该去看医生,发现问题尽早治疗。** 因为这些症状足以说明你的心脏可能出现了问题。应该给自己测一下心率,是否出现心律不齐、心率变快了? 试服一下天士力集团生产的复方丹参滴丸,如果症状减轻了,说明你确实存在心脏的问题。不用担心它会有副作用,因是纯中药制

剂,无任何毒副作用,复方丹参滴丸能扩张冠脉,改善冠脉流量,增加心肌的血氧供应,使心肌缺血引起的心悸、胸闷和心前区疼痛等心功能障碍症状得到缓解。因是滴丸制剂,具有起效快、疗效确切、安全性好、可长期服用等优点。特别适合因疲劳、紧张、失眠、熬夜等引起的心肌供血不足出现的临床症状。

**8. 控制好你的体重。** 肥胖是引发多种心脑血管疾病的主要原因。成人身高标准体重(kg)=身高(cm)-100,也可以使用体质指数(BMI)来计算,即 BMI=体重(kg)/[身高(cm)]<sup>2</sup>,BMI=18.5~24.9为体重正常;BMI>25时为超重;BMI>30时为肥胖。家中应该备一个精准的体重计,天天量一下,这样能及时把握你的饮食不能过量。要知道正确的饮食习惯应该是早餐像皇帝(要丰富),午餐像平民(要普通),晚餐像乞丐(要少量)这样才能有足够营养而不长胖。

预防心脑血管疾病的发生,是一项需要持续进行的长期工程,只要坚持就一定会有好的效果,从而远离它的危害。

(中国网)



眼下,我市医院危重病人用量增加,近期又因为天气炎热,献血的人员减少,致使市中心血站血库内各个血型的血液都紧缺。得知这个消息,周口协和骨科医院等多家医院组织医护人员进行献血,以自身行动感召社会,无偿献血,利人利己,奉献自己,救助他人,让社会充满爱。

周协和 摄

## 一周 120 报告

数据来源:市 120 急救指挥中心  
采集时间:2012年8月2日~2012年8月8日

出诊原因	人次
其他内科系统疾病	48
交通事故外伤	45
其他类别外伤	43
心血管系统疾病	14
酒精中毒	8
脑血管系统疾病	5
其他	3
妇产科	3
呼吸系统疾病	2
药物中毒	2
抢救前死亡	2
电击伤、溺水	1

**一周提示:** 本周 120 急救共接诊 176 人次,其他类别外伤与上周相比上升 21 人次。夏季天气潮暖,有利于各种真菌、细菌的繁殖生长,加上夏天人容易出汗,皮肤潮湿,如不及时擦净和保持干燥,真菌便会侵害我们的皮肤,引起皮肤癣病。所以,我们要注意个人卫生,保持皮肤清洁干燥。夏季经常使用爽身粉、勤洗澡、勤换衣服,才能更好地预防皮肤癣病。

(见习记者:王凯 信息提供:耿清华)

## 一周病情报告

样本采集地:市中医院  
采集时间:2012年8月2日~2012年8月8日

科别	门诊接诊总量(人次)
儿科	718
皮肤科	482
妇科	454
肝病科	420
脑病科	329
心肺科	268

**温馨提示:** 夏季,儿童易患急性胃肠炎、腹泻、细菌性痢疾等肠道疾病。因为夏季气温高,病菌繁殖快,各种食物、水、饮品很容易受到病菌的污染,加上幼儿肠道的抵抗力弱、自我保健意识差,吃了被病菌污染的食物,更容易患病。因此,家长要注意让孩子勤洗手,吃瓜果要洗净、削皮,不喝生水,不吃过期、变质的食物,不买“三无”食品,尽量少吃冷饮。

(见习记者:王凯 信息提供:姚娟)

## 奥运连夜看 护眼最关键

奥运赛事正紧张激烈地进行,中国奥运军团捷报连连。记者从医院了解到,奥运期间来咨询眼部保健问题的市民明显增多。专家提醒广大体育迷,熬夜看奥运会谨防患上“视频终端综合征”。

“长时间坐在电脑或电视机前,眼睛会出现干涩、疲劳、

疼痛和视力模糊等症状,严重者还会引起情绪烦躁、神经衰弱,甚至免疫力下降。”专家说,这在医学上被称为“视频终端综合征”。奥运期间,很多体育迷熬夜看比赛而忽视了对眼睛的保健,所以才会出现上述症状。

专家介绍,一方面,眼睛长

时间注视电脑和电视屏幕,显示屏会对眼睛造成很大刺激;另一方面,一些体育迷为了不打扰家人休息,选择不开灯或将室内的灯光调至最暗,这会让显示屏对眼部的刺激加深。

专家建议,电视或电脑都应摆在光线充足的地方,眼睛注视显示屏 40 分钟以上时应

该闭目养神或起身在屋内走动几分钟,让眼睛得到充分休息。另外要注意自己的坐姿,尽量不要“窝在沙发上”或者躺在床上。

此外,广大体育迷应注重调理自己的饮食,多吃鱼和动物肝脏等对眼睛有益的食物。在奥运会结束后应立即调整正常的作息时间,避免因长时间作息不规律影响睡眠质量,给工作和学习带来困扰。

(新华)

