

被我們忽視的傷心細節

心臟是人體最勤勞的器官，片刻不息地工作，但我們對它的關懷却非常不夠。美國“MSN”網站近日總結了14個意想不到的“傷心”細節。北京大學人民醫院心內科主任醫師劉健、首都醫科大學附屬北京安貞醫院心內科主任醫師楊紅霞希望大家警惕，別讓這些小事損害了心臟。

不用牙線。牙縫及凹凸不平的牙齒表面容易藏污納垢，若得不到有效清潔，久而久之，牙周疾病就會越來越嚴重，病菌可侵入血液，引起或加重心肌炎、冠心病等心臟疾病。美國凱斯西儲大學研究發現，每天用牙線不僅能清除牙縫雜質，還可以防止有害菌通過炎癥部位進入血液，降低心臟病風險。美國衰老學專家更是指出，堅持每天用牙線，能讓人多活6.4年。

總想發火。印度心臟病學家桑迪普·喬哈爾曾說：“我們的情感生活都記錄在心臟上。”儘管心臟不是情感的來源，但會受情感直接影響。美國哈佛大學研究發現，人在暴怒後2小時內，心臟病發作或出現急性冠狀綜合徵的風險會增加近5倍，中風風險增加近4倍，室性心律失常風險也會上升。該校另一項研究發現，生悶氣對身體的損傷甚至大過發脾氣，習慣壓抑不良情緒的人通常心臟不好。劉健建議，愛生氣的人遇到問題時，要先深呼吸，若“氣急攻心”，可以換個環境，等心情平復後再回來。

愛聽搖滾。搖滾樂節奏快、富有激情，容易讓人血壓迅速升高、心率加快，對一些有基礎疾病的人來說，脆弱的心臟可能不堪一擊。世界衛生組織參與的一項研究發現，長期處於嘈雜的環境中，會增加高血壓和致命心臟病的風險。意大利佛羅倫薩大學研究人員建議，心率較慢的人可優先選一些節奏歡快的音樂，心率較快者則應選擇優雅輕柔的音樂。音量不要太大，以聽着不費力、不覺得吵鬧為宜。

打鼾憋醒。如果你曾在半夜因呼吸不暢而憋醒，早上醒來感到筋疲力盡，經常被伴侶抱怨鼾聲太吵，很可能是睡眠呼吸暫停綜合徵在作怪。美國心臟學會提醒，該病會影響睡眠質量，增加腦卒中、心衰和高血壓的患病風險。楊紅霞建議，有這類問題的人應該加強鍛煉，減輕體重，嚴格戒煙戒酒，睡眠取側臥位，避免長時間仰臥，如果效果不明顯，可到專科就診治療。

長期失眠。長期失眠會讓血壓升高，加重左心室負擔，導致心肌肥厚，出現心臟擴大、呼吸困難等心功能不全癥狀。楊紅霞建議，腦血管病患者一定要保證優質睡眠，每晚睡7小時最理想，若睡眠時間不足或睡眠質量差，應該從生活習慣上進行調整。比如，睡前1小時做些能讓自己放鬆下來的活動，避免使用電子設備或運動；睡前用溫熱的水泡脚，或請家人幫忙按摩一下頭部和後背；等有睡意再上床。

腰上長肉。肥胖不僅影響外形，還會讓心臟

受累，特別是腰部肥胖。與腰不粗的人相比，腰圍每增加9.5厘米，發生冠心病、急性冠狀事件和死于冠心病的風險分別增加16%、21%和26%；即使體重指數(體重/身高²)，成人正常值是18.5~23.9)正常，腰粗的人發生和死于冠心病的風險也會增加。劉健建議家中常備一根卷尺，經常測量，當男性腰圍大于85厘米，女性大于80厘米時，就要引起重視了，應盡早調整生活方式，必要時可尋求醫生的幫助。

沒有朋友。美國心臟學會研究發現，沒有朋友或感到孤獨的人，中風風險增加32%，冠心病風險增加29%，血壓比社交活躍的人平均高30毫米汞柱。劉健建議孤獨的人試着敞開心扉，拓展朋友圈，減少使用網絡社交工具，多參加戶外活動，有條件的可以養寵物，遛狗等活動也有助擴大社交圈。

缺幽默感。有句諺語說：“一個小醜進城，勝過一打醫生。”笑不僅能給他人帶去快樂，還有很多健康功效。美國匹茲堡大學研究發現，性格樂觀的人死亡率降低14%，罹患心臟病的幾率降低9%。日本山形大學醫學院也曾得出類似結論，相較最愛笑者，最不受笑的人全因死亡率高1.95倍，心血管事件風險高1.62倍。保持陽光的心態，不但有益大腦皮層和神經系統，還能增強機體免疫力，讓心臟更強壯。

濫用抗生素。早在2013年，美國食品和藥品管理局就提醒，阿奇霉素等大環內酯類抗生素可導致心電活動異常，增加心臟病患者的死亡風險。2019年，美國杜蘭大學和布萊根婦女醫院聯合研究發現，長期服用抗生素的女性，心臟病或中風的風險會增加。這可能是由于抗生素打破了腸道微環境平衡，損害了益生菌，並增加了病毒、細菌或其他可能導致疾病的微生物數量，進而給心臟功能帶來負面影響。楊紅霞強調，一定要在醫生指導下使用抗生素；若使用期間感到明顯不適，應及時諮詢醫生，停藥或換藥；本身就有心律失常或心功能不好者，最好不要選擇大環內酯類抗生素。

吃避孕藥。口服避孕藥是不少女性事後最常用的補救措施之一，但若不遵醫囑服用，可能給心腦血管帶來不可逆的損傷。避孕藥中的雌激素會使凝血因子增高，容易引起血栓性疾病；還可能使脂蛋白水平增高，增加動脈硬化的風險；與一般人群相比，吸煙者服避孕藥急性心梗發生率高20%。楊紅霞提醒，女性要學會保護自己，遵醫囑服藥，有血栓家族史、心血管病、糖尿病的女性，最好慎用此類藥物。



患有貧血。當男性血液裏的血紅蛋白含量低于120克/升，女性低于110克/升時，即為貧血。此時血液單位容積攜帶的氧氣量減少，機體為了代償就會增加血容量，時間久了，會使心臟負荷增加，引起心肌肥厚、心臟擴大等心臟病變。劉健建議，如果發現貧血，應到正規醫院就診，排查病因，及時採取有效治療。平時可以多吃些富含鐵的食物，比如豬肝、瘦肉等。

鍛煉過多或過少。在美國，每年有多達25萬人死于缺乏鍛煉，讓肥胖癥、糖尿病、高脂血癥、癆瘵等早找上門。對心腦血管病患者來說，久坐、懶得動還可能加重病情。挪威科技大學研究發現，運動量達標的患者比不運動的患者，全因死亡風險降低45%，心血管病死亡率降低46%。而且，經常運動的人心血管病發病風險降低22%，腦卒中風險降低30%。然而，凡事過猶不及，鍛煉過頭會增加心臟負擔，造成急性心肌缺血、交感神經興奮，可能誘發心血管事件，甚至死亡。劉健表示，既要保持運動習慣又不能過量，建議堅持每周至少運動5天，每天20~30分鐘，以有氧運動為主，比如慢跑、步行、騎自行車等，並適當增加力量訓練。

泡澡太久。忙碌了一天回到家，舒舒服服地泡個熱水澡，有助卸去一身疲憊。但如果泡澡時間過長、水溫過高，會使人體皮下血管迅速擴張，皮膚血流量比平時增加3~5倍，回心血流量也會顯著增加，心臟負擔隨之加重。美國梅奧診所建議，每次泡澡最好不超過15分鐘，水溫以40℃左右為宜。中老年人和有心臟病、高血壓的患者更要注意，一旦出現惡心、心慌、心跳過快等不良反應，應及時停止泡澡。

不重視體檢。如今，“猝死”這兩個字眼在生活中出現的頻率越來越高，你是否想過，它離自己有多遠？能否提前預知？心臟病的一些早期癥狀并不明顯，因此每年定期體檢對早期發現心臟問題十分重要。尤其白領一族，久坐少動、心理壓力大，身心都處於疲勞狀態，甚至有人已被高血壓、心律不齊、下肢靜脈血栓、高脂血癥、糖尿病等盯上，更不應該忽視心血管系統、內分泌系統體檢，若發現問題，應到綜合醫院做進一步檢查和治療。



孕婦怎麼補葉酸

安徽讀者江女士問：我近日剛發現懷孕，常聽人說孕期要補充葉酸，請問怎麼補？

北京大學首鋼醫院婦產科主治醫師陳麗華解答：葉酸參與氨基酸和核酸的代謝，對細胞增殖、組織分化和機體生長發育均具有重要作用。孕期母體生理性變化和胎兒生長發育等，導致葉

酸需求量增加。葉酸在人體內不能合成，僅能從食物中攝取，包括藜麥、雜豆、腐竹、菠菜、動物肝臟、瘦肉等。

對於無高危因素的婦女，建議從可能妊娠或孕前至少3個月開始，增補葉酸0.4毫克/天或0.8毫克/天，直至妊娠滿3個月。若存在以下情況的婦女，可酌情增加補充劑量或延長孕前增補時間：居住在北方地區，尤其北方農村地區；新鮮蔬菜和水果食用量小；血液葉酸水平低；備孕時間短。同時，建議備孕和孕早期婦女多食用綠葉蔬菜和新鮮水果，養成健康的生活方式，保持合理的體重，從而降低胎兒NTDs(神經管缺陷)的發生風險。



何時同房易懷孕

正常女性每個月通常祇排一顆卵子，而正常男性每毫升精液中少則有1500萬~2000萬精子，多則上億。想讓精子和卵子相遇，就要選對同房時間，否則錯過這一顆卵子，就要再等一個月。

一般來說，排卵前1~2天同房，受孕成功率最高。這是因為卵子排出後24小時左右就會死亡，最佳受精時間在排出後14~18小時內；而精子排出後可以存活48~72小時，但最強受精時間是1~2天。所以在排卵前1~2天同房，就可以牢牢抓住這24小時的黃金期，讓精子提前到達，等着卵子的到來。如果同房太早，還沒等到卵子，精子就死了；如果同房太晚，等精子到來時，卵子已經失去生命，也無法相遇。

想把握好同房時機，準確測算排卵期十分重要。女性月經周期中，激素水平、卵泡大小、體溫、子宮內膜一般都會發生規律性變化，利用這些變化去測算排卵情況，方法有4種。

按月經周期推算。排卵一般發生在下次月經前的14~15天，月經正常、周期規律的女性可通過這種方法計算。但排卵日的前5天和後4天都可能為排卵期，範圍比較大，因此這個辦法雖簡單但不特別精準。

LH(促黃體生成素)試紙。LH是垂體分泌的激素，在排卵前一天升至最高水平，出現LH峰值後的24小時內發生排卵。因此，當LH試紙測定出現強陽性時，此時便是同房的最佳時機。但多囊卵巢綜合徵、卵巢早衰、促排卵的患者不適用，因為這些人群即使不排卵，LH值也高。

宮頸黏液觀察。排卵前雌激素水平最高，這時候白帶量大，拉絲度可達10~12厘米，婦科檢查可在宮頸口見到瀑布狀白帶。如果女性自我感覺分泌物增多，呈蛋清樣、拉絲狀，那麼24小時左右就要排卵了，此時可以準備安排同房。

B超監測。一般卵泡長到18毫米以上就成熟了，排卵也即將到來。如果B超檢測到了這一階段，說明可以在接下來的24小時內安排同房。這種方法比較精準，但較為麻煩，適合長期不孕或促排卵的女性。

這些測排卵的方法并非相互孤立，由于各有優劣，生活中可以將它們結合使用，有助於找準同房日期，提高受孕成功率。

有些人最好遠離咖啡



數據顯示，日本和韓國人均每年喝200杯咖啡，美國是400杯，歐洲是750杯。中國的人均咖啡消費量雖與上述國家或地區相比低得多，但喝咖啡的人群增長量迅速。研究發現，除了咖啡因，咖啡中還含有數百種具有生物活性的植物化學物質。這些物質能減輕氧化應激、改善腸道菌群、調節血糖和脂肪代謝，從而有助預防多種慢病。綜合美國食品和藥品管理局、歐盟食品安全局、加拿大衛生部等機構的建議，健康成年人每天攝入不超過210~400毫克咖啡因(相當于3~5杯咖啡)是適宜的。但對於一些特殊人群來說，咖啡是忌口食物。

孕婦和乳母。孕期攝入大量咖啡可能會導致胎動異常、早產、流產、低出生體重胎兒等，因為咖啡因會通過胎盤屏障進入胎兒體內，而胎兒對咖啡因的代謝能力極其有限。歐美孕產領域學術組織認為，不鼓勵孕婦喝咖啡，如果實在要喝，每天咖啡攝入不得超過150~300毫克(約1~2杯咖啡)。咖啡因也會進入乳汁，可能導致嬰兒

睡眠障礙，因此哺乳女性也要少喝或不喝咖啡。

兒童青少年。這類人群正處于生長發育的關鍵時期，過量攝入咖啡因可能導致失眠、亢奮、焦慮、反胃、食欲減退、頭暈等不良反應。不建議12歲以下的兒童喝咖啡；12~18歲的青少年可少量飲用咖啡，但每天咖啡因攝入量不得超過100毫克(約1杯咖啡)。

骨質疏鬆患者。中國《原發性骨質疏鬆癥診療指南》提示，大量飲用咖啡、茶會影響鈣的吸收，增加骨質疏鬆風險。國際骨質疏鬆協會、美國骨質疏鬆協會均認為，骨質疏鬆患者每天的咖啡攝入量應控制在3杯以內。

正在服藥的人。很多藥物的代謝會跟咖啡因的代謝互相影響，這種影響有的是增加咖啡因的作用(當然包括副作用)，有的是增加藥物的效果，有的是降低藥物的效果。藥物的劑量是按照正常吃的效果來設計的，不管是增強還是減弱，都會影響治療。能夠與咖啡因互相影響的藥物很多，普通人大概無法記住，最簡單的做法就是服藥期間不喝咖啡。

對咖啡敏感的人。部分人對咖啡比較敏感，喝之後可能會出現心跳加速、惡心、頭暈等不適感，類似“茶醉”的現象，也有人喝咖啡後會影響睡眠。如果出現上述情況，建議不要勉強自己，應根據自身情況調整頻次及飲用量。

某些消化道疾病患者。咖啡可刺激胃酸分泌，存在胃酸過多、消化道潰瘍、胃炎等消化疾病的患者應避免攝入過多咖啡。

焦慮失眠的人。研究表明，大量攝入咖啡因可導致焦慮癥狀加重，並且會影響睡眠。因此，焦慮失眠的人最好少喝咖啡。