

14種常見感染增加心臟病發作風險

因為能夠讓人即刻死亡，所以急性心肌梗死這個疾病頗讓人忌憚。那麼，除了控制“三高”和調整情緒之外，大家還能採取什麼措施來預防急性心血管事件的發生呢？

美國斯卡斯代爾醫療集團的內科及傳染病醫生肖恩·克盧南認為，感染導致心臟病發作有兩個主要原因：首先，感染會對身體施加壓力，壓力會把人逼到崩潰的邊緣，這就會引起心臟病發作；其次，感染會造成身體發炎，這會加重斑塊在動脈中堆積的過程。

美國一家文摘網站近日總結了會導致心臟病發作的14種常見感染。

一、流感。倫敦衛生與熱帶醫學院的研究者發表在《歐洲呼吸病雜誌》上的一項研究成果顯示，流感這種呼吸道疾病會增加心臟病發作和中風的風險。在診斷後的最初幾天，參與者患病的風險急劇增加。然而，注射流感疫苗並不會增加心臟病發作的風險。

二、支氣管炎。倫敦衛生與熱帶醫學院的研究者發表在《新英格蘭醫學雜誌》上的一項研究成果顯示，這種由肺部的血管內膜發炎造成的呼吸道感染會增加心臟病發作或中風的風險。研究人員發現，在診斷為呼吸道感染後的前三天，心臟病發作風險增加了5倍，中風風險增加了3倍。然而，隨着時間的推移，這種風險下降了，並且在從感染中恢復後的3個月內幾乎是正常的。

三、肺炎。瑞典厄勒布爾大學的研究者發表在《歐洲預防心臟病學雜誌》上的一項研究成果顯示，患有肺部感染需要入院治療的病人在發病後一年內患上心血管疾病的風險是未感染患者的6倍。隨着時間的推移，這一風險持續存在；在事件發生兩三年後，住院病人患上心血管疾病的風險升高了2倍多，而在事件發生後的5年內，這一風險仍然居高不下。

加拿大渥太華大學的研究者發表在《美國醫學協會雜誌》上的一項研究成果也得出了相似的結論。

四、其他呼吸道感染。英國阿斯顿大學醫學院的研究者在美國心臟病學會年會上宣讀的一項研究成果顯示，呼吸道感染會增加心臟病發作的風險，並使動脈粥樣硬化引起的中風的風險加倍。事實上，這種風險可能比肥胖帶來的風險更大，類似於高血壓和糖尿病的危險。

五、尿路感染。美國明尼蘇達州美景醫學中心的研究者發表在《美國心臟協會雜誌》上的一項研究成果顯示，尿路感染具有與呼吸道疾病類似的引發心臟病發作的風險。對3.4萬名患者進行的追蹤調查結果



顯示，那些因呼吸道或尿路感染入院的人心臟病發作的可能性比沒有感染的患者高出40%，中風的可能性是沒有感染的患者的2.5倍。

六、膿毒症。膿毒症是一種對現有感染的極端免疫系統反應，膿毒症患者的心臟和循環系統的功能開始失效，血壓急劇下降。這就減緩了血液流向主要器官的速度，造成這些器官的功能衰竭。德國亞琛工業大學的研究者發表在《循環雜誌》上的研究成果顯示，因這種危及生命的疾病住院的人患上心血管疾病的風險會升高。這可能是因為全身的炎癥會造成斑塊破裂，導致心臟病發作或中風。炎癥在感染消退後很長一段時間內仍然存在於體內。

七、衣原體感染。美國威斯康星大學麥迪遜分校醫學院的研究者發現，衣原體這種常見的性傳播疾病會增加年輕人心臟病發作的風險。

八、艾滋病病毒。美國西北大學芬伯格醫學院的研究者發現，攜帶艾滋病病毒的人心臟病發作的可能性是健康人的2倍。這被認為與慢性炎癥有關。病毒

造成免疫系統在長期內被激活，導致一種名為細胞活素的分子在血液內循環並破壞動脈。此外，服用一些較老的抗艾滋病毒藥物也會導致患上心血管疾病的風險增加，新藥的這種副作用稍輕些。

九、口腔感染。口腔中的一些細菌也會傷害心臟。罪魁禍首包括牙齒感染、牙齦炎（牙齦腫脹）和牙周炎。美國心臟協會稱，許多研究發現牙周病與心臟病之間有聯繫。為了防止這種情況，每天刷牙兩次，定期用牙線清理牙齒，每年洗牙兩次，並及時注意任何牙齒感染或牙齦疾病的跡象。

十、血液感染。當細菌進入血液中時，這是感染失控的跡象。它會導致免疫系統的強烈反應，並且是身體處於壓力狀態的另一種境況；這會加重心臟病發作或中風的風險。

十一、心臟被感染。心肌炎會造成心臟本身被感染。許多感染這種疾病的人沒有任何癥狀，甚至在他們知道自己有這種病之前就已經康復了。然而，對其他人來說，不適癥狀可能包括胸痛，心跳加快或異常，呼吸急促，腿部、腳踝和腳部液體滯留，疲勞以及感染的一般癥狀，如頭痛、關節痛、發燒和喉嚨痛。嚴重的心肌炎會削弱心臟功能，阻礙血液循環，造成血栓在心臟中形成，導致中風或心臟病發作。

十二、病毒感染。心肌炎最常見的原因是病毒感染。這些病毒包括引起普通感冒的病毒；乙型肝炎和丙型肝炎病毒；細小病毒，它導致輕微的皮疹（通常發生在兒童身上）；單純疱疹病毒。胃腸道感染、EB病毒（單核細胞增多癥）和風疹也會引起心肌炎。

十三、細菌感染。許多其他因素也會導致心肌炎，如葡萄球菌（引起葡萄球菌感染）和鏈球菌（引起膿毒性咽喉炎、猩紅熱和其他感染）等常見細菌感染。引起白喉的細菌和引起萊姆病的經由蜱傳播的細菌也可能是罪魁禍首。

十四、酵母菌感染。念珠菌等酵母菌感染也會引起心肌炎，尤其是對於免疫系統功能減弱的人群。如果不對心肌炎進行治療，就會導致心力衰竭、心臟病發作或中風。如果你有上述感染的跡象，及時就醫很重要。

照顧好你的心臟

心臟病的主要風險因素包括吸煙、糖尿病和高膽固醇等。對於有這些風險因素的人來說，上述嚴重感染更有可能導致心臟病發作。因此，這些人需要定期檢查膽固醇，保持健康的血糖水平，篩查糖尿病，將體重保持在正常範圍內，並避免吸煙。

四招調肝腎，趕走黑眼圈

過度勞累、經常熬夜等，讓很多人備受黑眼圈的困擾。久而久之，黑眼圈越來越深，不論用多昂貴的眼霜護理，它就是“賴着不走”。中醫認為，肝開竅於目，黑色為水之氣，腎主色，故“黑眼圈”與肝、腎二臟關係最為密切。試試以下方法，或許可以告別黑眼圈。

艾葉泡脚。臨睡前取艾葉一把，煮水泡腳10~15分鐘。艾葉能溫經散寒，引火下行，補腎藏精，解乏助眠。

V字拉筋。肝經循行於足背、大腿內側，平躺在床上，雙腿盡量向兩邊水平展開約10分鐘左

右，以拉伸肝經，使之保持肝經通暢。

刮拭肝經。長期精神緊張或熬夜，體質大多辨證為陰虛火旺型，可刮拭肝經以熄風下火。具體方法是：坐在床上，持刮痧板從大腿根部刮向膝蓋處，沒有刮痧板可雙手交疊，以掌根代替刮痧板推肝經。刮拭前別忘了在皮膚上塗抹潤膚油或刮痧油。

揉搓涌泉穴。涌泉穴位於足底中線上三分之一處，為腎經第一大穴，經常刺激它可滋補腎氣，引火歸源。雙手搓熱後以一側手心搓對側腳底之涌泉穴，每次約100~200下，雙手交替進行。



休完春節假期回來，大家開開心心吃開年飯，唯獨老王缺席。今年春節，年過半百的老王領着全家去哈爾濱度假過年，吃殺豬菜、烤羊肉、大紅腸，喝啤酒、看冰燈雪雕、滑雪、游冰上鬆花江……可是，大年初一凌晨時分，他痛風發作，痛苦不堪。為什麼痛風喜歡在逢年過節時發作？

中山大學附屬第一醫院風濕免疫科主任醫師楊岫岩教授表示，痛風是一種“代謝性風濕病”。其原理是大量進食肉類蛋白，其中所含的高嘌呤在體內代謝形成的尿酸，超過了身體的排泄能力，出現了血尿酸增高。而血液中尿酸濃度過高，超過了溶液的飽和度，析出尿酸鹽結晶，沉積在關節，刺激關節滑膜，誘發炎癥，表現為關節的紅、腫、熱、痛，這就是痛風。

逢年過節、喜慶聚會，免不了酒足肉飽，導致血尿酸增高，加上冬天相對天氣寒冷，足端溫度較低，血液循環緩慢，促使血尿酸沉積在足趾關節內，從而誘發痛風發作。

誘因1：大量吃肉。楊岫岩進一步解釋，中國人祖祖輩輩以谷類食物為主，人類起源至今適應了以谷類食物為主的代謝習慣，但到了我們這一代，尤其近20年間，食物結構發生了根本性的改變，肉類成了主食。大量的肉食，使得祖先遺傳給我們的“代謝習慣”沒法適應，沒能快速跟上食物結構的變化。這種代謝不適應，是近20年來痛風患病率迅速飆升的原因。

誘因2：喝酒。研究證實，攝入的酒精，會增加尿酸的產生和阻止尿酸從腎臟排泄，導致血尿酸增高。而且通常下酒菜是以肉類為主，當“酒肉穿腸過”之時，血中的尿酸濃度也在靜悄悄飆升。穿足飯飽酣酣入睡之後，快速升高的尿酸鹽結晶進入肢體遠端關節，刺激滑膜導致發炎，讓你冷不防從夢中驚醒，還夢見怪物在撕咬你的腳趾。驚醒後，疼痛並不隨之消失，反而越發劇烈，這就是典型的痛風發作。

誘因3：甜味飲料和果汁。近幾年流行病學研究發現，常飲含果糖飲料會增加痛風的發病率。因此，痛風患者需要限制高果糖食品的攝入。

哪些食品屬於高果糖呢？各種甜味飲料、果汁、蜂蜜都含有較高的果糖。然而，導致果糖攝入過多主要是源自於飲料。果糖還有一個特殊的作用就是抑制飽脹感，讓人吃了很多還不從感覺飽，容易導致進食過多。不知不覺中吃過過度，從而誘發痛風發作。

吃香蕉潤腸 當心適得其反



剛剛過去的春節，走親訪友、同學聚會……少不了各種大魚大肉的飯局，而多輩少素的飲食令不少人的腸子已“不堪重負”。這時，不少人便想着吃幾根香蕉來潤腸通便。然而，有人一口氣連吃好幾根香蕉却便秘了。這是怎麼回事呢？

香蕉越生越影響消化

其實，這種情況很可能是因為吃的是生香蕉。皮青青的，或者是皮黃了但捏起來硬硬的、吃起來果肉有澀味的，都是未完全成熟的香蕉。廣州市第一人民醫院營養科潘丹峰主任介紹，未成熟的香蕉裏含有鞣酸，吃了可能會加重便秘，“因為過多的鞣酸會跟胃裏的食物蛋白質結合，形成不易消化吸收的鞣酸蛋白，加重便秘。”

她提醒，香蕉越生，含有的鞣酸就越多，越容易影響消化。如果買回家的香蕉還比較生，最好放幾天，等到熟了再吃，否則不僅可能會讓人越吃越便秘，還會影響鐵、鈣、鎂等營養元素的吸收。

香蕉膳食纖維不算“優秀”

實際上，即使是熟透的香蕉，也并非潤腸通便的首選水果。

潘丹峰介紹，飲食中膳食纖維不足、喝水太少、腸道動力較差都是導致腸子裏的大便難以排出的可能原因。如果是因為吃太多肉類、煎炸食物等導致的便秘，通過增加膳食纖維攝入可以改善。

“單從膳食纖維來說，香蕉改善便秘的作用確實不明顯。”潘丹峰說，每100克蕉類的膳食纖維含量大約為1.2~3克，在水果中還算比較高，但與成人每天25~30克的推薦攝入量相比是遠遠不足的。

而在膳食纖維的質量上，香蕉主要含可溶性膳食纖維，通便效果不如不可溶性膳食纖維。而後者在蔬菜、豆類、粗糧中含量較多。所以，吃香蕉治便秘效果有限。

建議全面調整膳食結構

想要解決便秘問題，建議全面調整膳食結構。潘丹峰介紹，根據中國居民膳食指南建議，成人每天宜攝入25~30克膳食纖維，相當於每天吃約300克糧食、300~400克蔬菜、100~200克水果才能達到。

各類食物中，粗糧、部分薯類、豆類、堅果、蔬菜及水果的膳食纖維含量較高，建議可以適當多吃。例如，早餐可以煮番薯燕麥粥、雜糧粥。正餐的主食注意粗細搭配，可以搭些粗糧、玉米、番薯之類的，副食則要葷素搭配，除了肉類，多搭配些菌藻類食物，多吃深色蔬菜。水果則可以選擇火龍果、奇異果、橙子等膳食含量高的水果。

另外，她也特別提醒，最好不要通過喝水果汁來補充膳食纖維，因為膳食纖維主要存在於果肉中，榨成汁後膳食纖維的含量會減少。一個完整柑橘榨成橘汁後，膳食纖維量祇約等於原來的1/6。

當然，想要解決便秘問題，日常生活中除了多喝水、多吃蔬菜水果以及雜糧等食物，還應該適當運動，運動可以促進腸道的血液循環，還能夠促進消化以及腸胃蠕動，對排便有很好的作用。潘丹峰最後提醒，若飲食調整後仍無法緩解便秘或排便習慣發生改變要及時就醫，注意排除器質性疾病；合共有消化道疾病者或老人、小孩的飲食調整最好徵求醫生的建議。