

6個原因或觸發心臟病 10種狀況最“傷心”

心臟，是人最重要器官之一，也是循環系統中的動力。一般“傷心”了，身體很受傷，今天聊聊保護心臟的話題。

心臟病可能會被它們觸發

患有自身免疫性疾病。紐約大學朗格尼醫學中心的心臟病專家尼采·戈德堡認為，如果有自身免疫性疾病（如狼瘡、類風濕性關節炎或牛皮癬性關節炎）病史，那麼你更有可能發作心臟病。懷孕期間患上自身免疫性疾病的女性，心臟病發作的風險相對更高。

外界環境寒冷。美國加州橙縣海岸紀念醫院心臟和血管疾病研究所的心臟病專家桑吉夫·帕特爾解釋說，氣溫明顯降低之所以會導致心臟病發作，是因為當天氣寒冷時，身體會試圖保存其核心區域的熱量，不讓熱量“逃離”身體，包括動脈在內的身體血管會因此主動收縮，使管腔變得狹窄，增加心臟病發作風險。

開始一種新的鍛煉方案。堅持鍛煉是值得提倡的，但要注意鍛煉方法。如果你是個習慣久坐的人，直接進入高強度運動，很可能導致心臟病發作，因此需要做足準備工作，再慢慢開始。事實上，任何一種大的、突然的變化都會引發心臟病，老年人甚至可能由於過度性生活導致。

癌症。美國明尼蘇達大學的研究人員發現，心臟病和癌癥間存在相關性。某些癌癥治療方法（如胸部放療）會增加患冠心病的風險。治療癌癥的藥物，如阿霉素和赫塞汀也會增加心力衰竭的風險。

空氣質量差。長期暴露在惡劣空氣中會增加心臟病發作的風險。此外，生活在空氣質量較差地區的人，外出活動的機會減少，也會增加心臟病發作的可能。

腿部持續抽筋。平時腿抽筋，絕大部分都是良性的。但如果每次在短距離行走時，你都會有抽筋感，坐下來有所緩解，可能說明這是外周動脈疾病（PAD）導致的。它意味着，你的血管可能存在動脈粥樣硬化，或者外周動脈狹窄和阻塞。若不及時治療，外周動脈疾病就可能在未來引發冠心病。

十種特殊情況傷心臟

1. 初潮早於12歲。女性青春來得越早，未來患心臟病的風險就越高。英國牛津大學學者發表在《心臟病》雜誌上的一項研究成果顯示，與13歲以後來月經的同齡人相比，12歲以前來月經的女子晚年患心臟病的可能性增加了10%。

2. 服用減肥藥。美國科羅拉多大學醫院的心臟病專家安伯·肯納認為，任何具有刺激作用的藥物（包括大多數減肥藥）都會損害心臟。它們會升高血壓和心率，從而對心臟施加壓力。服藥時間越長，就越有可能對心臟造成永久性的損傷。

3. 得了重流感。加拿大多倫多大學的研究者發表在《新英格蘭醫學雜誌》上的研究成果顯示，得流感後一年內心臟病發作的風險會增加6倍。

4. 孤獨寂寞。美國楊百翰大學的研究者發現，感到孤獨和社會隔離會使人患心臟病的風險增加30%。心臟病風險較高的人群應減少使用電子社交工具、多參加戶外活動、結交朋友，有條件時飼養寵物。

5. 懷孕。孕婦的血容量會翻番，加重心臟負擔。如果孕婦還患有妊娠糖尿病、高血壓，今後得心臟病的風險將大大增加。

6. 情緒不佳。心情痛苦會導致真正的心臟問題，甚至造成“心碎綜合徵”。任何令人情緒起伏的事件（如喪親、經濟困難、經常搬家或離婚）都有可能帶來心臟問題。

7. 長期大量飲酒。適量飲酒（每天不超過1杯）是安全的，超過這個限度就會增加心臟風險。

8. 有炎症性疾病。紅斑狼瘡和類風濕性關節炎這兩種自身免疫性疾病有兩個可怕的共同之處：它們更有可能影響女性，且會增加患者的心臟病風險。

9. 童年時受過虐待。美國哥倫比亞大學的研究者發現，童年時期經歷過3次以上創傷性事件（如遭受虐待或被欺凌）的女性，成年後患心臟病的風險會上升。

10. 接受過多動癥的治療。用來治療多動癥的最常用藥物就是興奮劑，這些藥物會增加心率和血壓，長期服用可能造成患者的心臟病風險輕微上升。

心臟不好的九個表現

第一，一躺下就氣短。患者平臥幾分鐘後出現氣短，坐起後才可稍微緩解。此時應考慮患者可能出現了心衰。這是由於平臥時回心血量增多，導致氣道阻力增加，患者出現氣短。此時應及時到心內科就診，同時排除肺源性疾病的可能。

第二，胸口沉重如有大石。就是平常所說的“胸悶”，若排除情緒因素及其他臟器如呼吸系統功能改變，此時應考慮患者可能存在心肌缺血。如胸悶持續數分鐘不能緩解，甚至出現胸口劇烈疼痛，則很可能出現了心絞痛甚至急性心肌梗死（簡稱“心梗”）。應盡快撥打120，趕往最近醫院，有條件的情況下可先自行含服硝酸甘油片或速效救心丸等藥。

第三，衣服和鞋子突然變緊。衣服、鞋子變緊，不少人第一反應可能是自己胖了，但對心臟疾病患者來說，可能提示心功能受損。這是由於心排出量（心室每分鐘射出總血量）血下降，腎臟血流量減少，排出體外水分減少，出現下肢浮腫、體重增加（尤其3天內增加超過2公斤），需及時就醫。

第四，食欲不振。心臟功能受損的患者除了有食欲不振的表現，還可能出現腹脹、惡心嘔吐、便秘、上腹痛等癥狀，多是由於右心功能衰竭，胃腸道淤血引起。

第五，頭昏頭暈。頭昏頭暈在日常生活中比較常

見，睡眠差、頸椎病、高血壓等是較常見原因。但伴隨血壓明顯偏低的頭暈頭昏，可能是心功能受損等所致，嚴重者還可能出現暈厥、心源性休克等危及生命的情況，此時應迅速就醫。

第六，焦慮不安。正常人焦慮不安大多與情緒有關，而有人在情緒穩定時仍覺心悸、心慌、坐立不安，這要考慮是否存在心臟疾病。心率增快、心律不齊是心慌焦慮常見原因，多由心臟功能性或器質性改變導致，應早期幹預，防止癥狀進一步加重。

第七，咳嗽不止。多數人感冒會出現咳嗽、發燒等癥狀，且咳嗽在白天黑夜不會有很大差別。但一些人沒有發燒等其他類似感冒癥狀，唯獨咳嗽不止，夜間多於晚上，平臥時比坐起時明顯，此時要警惕是否心功能受到損傷。這可能是肺淤血使氣道受到刺激，可伴隨咳白色泡沫痰、痰中帶血絲，急性發作時甚至可出現粉紅色泡沫樣痰。

第八，容易疲勞或終日乏力。很多心臟病患者起病便是以乏力或易疲勞開始，多是由於左心功能受損，心排出量降低，不能滿足外周組織灌注所致。

第九，少尿且下肢浮腫。出現少尿和下肢浮腫，很多人常認為是腎臟出了問題。實際上，心臟功能受損會導致腎臟血流不足或體靜脈壓力過高，常出現少尿及下肢浮腫等。腎臟長期缺血，可致腎功能惡化，出現蛋白尿，血肌酐上升，並形成心衰加重的惡性循環。

摸五個地方，知心臟好壞

耳垂折痕。它是指起於耳屏間，止於耳垂邊緣，成45°角，且長度大於耳垂1/3的斜形褶皺，可見於耳垂的單側或雙側。國外流行病學研究發現，有這種耳垂折痕的人發生冠心病的風險明顯增高，因此一般認為，耳垂折痕徵是早期發現心血管疾病的一個線索。需要明確的一點是，耳垂折痕並不是絕對和唯一的指標，具體還應考慮患者其他方面的因素，因此一旦發現耳垂存在上述折痕，最好到醫院做進一步檢查。

頸圍。頸圍作為反映上身皮下脂肪的指標，間接反映了全身游離脂肪酸的濃度。而高脂血症正是冠心病的重要危險因素，更有研究表明，頸圍對於預測冠心病，較其他體脂指標更為靈敏。通常，男性頸圍與冠心病間并非簡單的綫性關係，頸圍36.38~37.80厘米的男性冠心病發病風險最高；女性中，頸圍在35.35厘米以上者，冠心病的發病風險更高。建議定期摸摸自己的脖子，並測量頸圍。測量方法：直立位，雙目平視，測量頸後第七頸椎上緣（低頭時摸到的頸後最突起處），至前面的喉結下方頸部水平處的頸圍長度。

腰圍。腹部是皮下脂肪蓄積的另一部位，因此腰圍是另一個反映血脂情況的指標。《中國成人超重和肥胖癥預防與控制指南》指出，男性腰圍≥85厘米，女性腰圍≥80厘米為腹部脂肪蓄積界限。腰圍超標也稱“中心性肥胖”，它是2型糖尿病、心血管病、高血壓、中風和多種癌癥的危險因素。一旦發現腰圍超標，要及時去醫院做血壓、血脂和血糖檢測。測量方法：直立位，兩腳分開30~40厘米，軟尺放在右側腋中綫肋骨上緣與第十二肋骨下緣連綫的中點，沿水平方向圍繞腹部一周，緊貼而不壓迫皮膚，讀數。

脈搏。脈搏反映着心臟的搏動，健康的心臟能穩定維持在60~100次/分，均勻且有節律的跳動。太快或太慢、節律不齊、強弱不等都是心臟疾病的徵兆。但情緒激動或體力活動後，脈搏可短暫性增快，休息數分鐘後即可恢復。患有“三高”的人不妨定期摸摸自己的脈搏，並記錄下脈搏跳動情況。測量方法：平躺靜息3分鐘，伸開左臂或右臂；將另外一祇手的食指、中指及無名指搭按在伸開手臂的腕後橈動脈所在部位；保持正常均勻呼吸，計數1分鐘。

足踝處水腫。足踝是身體最低的部位，心臟功能正常時，下肢的靜脈血能順利回流至心臟；心臟功能不佳時，下肢的血液不能順利流回心臟，就會表現為足踝處水腫。其他原因譬如低蛋白血症、腎臟疾病、藥物等因素，也都可能導致足踝處水腫。如果發現足踝水腫，需高度重視，盡快就醫。測量方法：手指用力按壓腳踝或小腿前側數秒，手指鬆開後，按壓部位呈凹陷狀，不能立即恢復則可判斷為水腫。

每天睡七小時心臟最好

華中科技大學同濟醫學院和美國愛荷華大學公共衛生學院的研究人員聯合開展的一項薈萃分析提示，睡太多或太少的人，死亡或發生心血管事件的風險都會升高，每天睡7小時左右的人風險最低。

研究人員在多個專業生物醫學相關數據庫中，系統搜索了2016年12月1日以前發表的相關前瞻性隊列研究，以考察睡眠時間與整體健康人群中4種心血管事件後果之間的相關性。數據分析結果顯示，睡眠時間與4種心血管事件後果之間存在着一種U字形的相關性。具體來說，與每天睡7小時的人相比，睡眠時間每縮短1個小時，全因死亡和心血管疾病發生風險均增加6%，冠心病發生風險增加7%，腦卒中風險增加5%；睡眠時間每延長1個小時，死亡風險增加13%，心血管疾病發生風險增加12%，冠心病發生風險增加5%，腦卒中風險增加18%。

這項發表在《美國心臟協會雜誌》上的研究成果認為，適度的睡眠時間與合理飲食、積極運動一樣，能為人體補充能量，調節各項生理功能，降低患上心血管疾病的風險。睡多睡少，都對心臟健康不利，建議大家每天保證7小時左右的睡眠。

十個習慣讓心臟更健康

1. 擁抱。研究表明，與愛人相依能促使自身釋放一種有助降低血壓、釋放壓力的激素，催產素。

2. 大笑。大笑能刺激血管擴張，最大幅度可達



22%，進而增強血液流動，降低血壓。

3. 食用巧克力。可可豆中富含的抗氧化物質，可以增強免疫系統功能，幫助身體抵禦外來傷害。

4. 養寵物。數據顯示，飼養寵物的人血壓相對較低，患心臟病的風險也低於不飼養寵物的人。這可能是因為養寵物的人比不養寵物的人鍛煉時間更多。

5. 每周吃一天素。少吃肉是保護心臟的重要措施之一，研究表明，適當素食可以降低32%的心臟病風險，建議每周至少有一天吃素。

6. 站立。無論工作還是休息，我們一天中的大部分時間都在坐着，一定程度上會增加患心臟病的風險。站起來，在辦公室裏散散步，和同事聊聊天，或者每隔幾個小時在附近轉一轉，都可以改善心臟健康。

7. 保持適度睡眠時間。每晚需要保證7~8小時的睡眠。研究表明，睡得太少會令心臟病風險增加48%，而睡得太多也會令患病率增加38%。

8. 咖啡因。每天喝1~3杯黑咖啡有助於穩定心率。

9. 遠離噪雜的公路。研究表明，在高速公路上，你接觸到的噪音每增加10分貝，心臟病的發病風險就會上升12%。

10. 結婚。調查發現，已婚人士的心臟相對單身者更為健康。對女性來說，持續10年的穩定婚姻可以使心血管疾病風險降低13%。

8個守護神保護心臟

1 號守護神：歐米伽3脂肪酸

藏身處：三文魚、沙丁魚、核桃等
歐米伽3脂肪酸屬於多不飽和脂肪酸，有助預防全身炎症反應和心血管疾病，保護心臟。哈佛大學研究發現，每周通過吃一兩次魚攝取2克左右的歐米伽3脂肪酸，能使心源性猝死的風險降低36%，並減少17%的死亡可能。除了三文魚，沙丁魚等深海魚，核桃、亞麻籽、紫蘇籽以及用它們榨取的油脂也是歐米伽3脂肪酸很好的來源。

2 號守護神：鎂

藏身處：粗糧、堅果等
鎂有助於降低神經和肌肉的興奮性，維持心臟彈性，預防中風和心臟病突發，鎂攝入不足可能引起血壓上升。研究表明，膳食中供應充足的鎂，對於預防高血壓、心臟病和糖尿病有益。女性往往比男性更易缺鎂，壓力也會消耗人體儲備的鎂，因而需要注意在飲食中補充。鎂多見於各種小米、紅豆等粗糧，鬆子、核桃等堅果，以及菠菜、小油菜等綠葉蔬菜中。

3 號守護神：維生素D

藏身處：蘑菇、蛋類等
維生素D除了對骨骼健康有好處外，對心臟健康的好處也不容小覷。研究顯示，人體若缺乏維生素D，心臟病風險會增加40%，死於心臟病的機率會高於81%。食物中的維生素D來源并不豐富，祇有魚類（尤其是魚肝）、蘑菇、動物內臟、全脂奶、蛋類等少數來源。不過，大家可以多曬太陽，陽光照射是人體獲得維生素D的主要來源。

4 號守護神：鋅

藏身處：種子、貝類食物等
鋅能幫助人體制造抗炎性細胞因子，跟歐米伽3脂肪酸一樣，有助預防人體炎症的發生。同時，鋅也被證明對動脈有保護作用，有助預防冠狀動脈疾病，改善心臟功能。鋅主要來源於一些蛋白質豐富的食物，如貝類、蝦蟹、內臟、肉類、魚類等。種子當中，芝麻、葵花籽、鬆子等含鋅量也很高。

5 號守護神：維生素C

藏身處：獼猴桃、青椒等新鮮果蔬
維生素C是一種很強的抗氧化劑，研究發現，它有助降低低密度脂蛋白膽固醇（俗稱“壞”膽固醇）水平，同時提高高密度脂蛋白膽固醇（俗稱“好”膽固醇）水平，飲食中維生素C攝入量高者，心臟病和中風發作的風險會更小。維生素C的主要來源為新鮮果蔬，其中柑橘類水果和番茄是維生素C的最佳來源，在青椒、菠菜、獼猴桃、鮮棗中的含量也很豐富。

6 號守護神：維生素E

藏身處：堅果、種子等
維生素E也是一種強抗氧化劑，與維生素C一樣，它也可以調節體內膽固醇水平，還可抑制血小板凝集，降低心肌梗死和腦卒中的危險。各種堅果、種子均富含維生素E，水果中鱈梨的維生素E含量也很豐富，可以常吃。

7 號守護神：大蒜素

藏身處：大蒜
大蒜素有助放鬆血管和改善血流量，從而對血壓和心臟健康起到正面作用。需要注意的是，大蒜含有蒜氨酸和蒜酶等有效物質，碾碎後它們會互相接觸，從而形成具有保健作用的大蒜素。因此，大蒜最好搗碎成泥，先放置10~15分鐘後再吃，大蒜素的吸收效果更好，而煮熟得到的大蒜素很少。

8 號守護神：番茄紅素

藏身處：番茄、西瓜等
番茄紅素是一種類胡蘿蔔素，具有很强的抗氧化作用，已被證實有助預防癌癥和心臟病。研究表明，人體脂肪組織中番茄紅素含量越高，得心梗的風險也越小。番茄紅素還能增加動脈彈性，改善血管內皮組織功能，防止動脈硬化。番茄紅素一般存在于紅色食物中，如番茄、西瓜等。