



河南广播电视台
Henan Broadcasting System



省级科普平台《云上名医》
直达104县域融媒体中心

科普证书



南召县中医院急诊科 尚广军同志：

您的作品《如何防范冠心病，保护心脏健康？》被河南广播电视台《云上名医》于2023年5月16日发表，查阅地址：

<https://share.hntv.tv/news/0/1769553040153632770>

特发此证，以兹证明。



扫码下载大象新闻



扫码查阅

本证书为电子证书，严禁涂改、转让，《云上名医》栏目组拥有此证书最终解释权！



尚广军：如何防范冠心病，保护心脏健康？

云上名医

2023-05-16 10:00:00

【[查看证书](#)】冠心病是常见的心血管疾病之一，给人类健康带来了巨大的威胁。保护心脏健康、预防冠心病成为每个人应当重视的事情。通过深入探讨如何防范冠心病，提供有益的指导和建议，可以帮助人们远离心脏疾病的威胁，享受健康、幸福的生活。

一、冠心病的危害

- 1.心绞痛是冠心病的常见表现，症状为胸闷、胸痛，伴有压榨感或濒死感，影响患者的生活质量。
- 2.冠状动脉狭窄或闭塞会导致心肌缺血缺氧，由于血液中的氧气无法顺利地传输到心肌，使心肌不能得到充足的氧气，引发一系列的心肌损伤。
- 3.冠状动脉中的斑块破裂，形成血栓或痉挛，可造成冠状动脉供血的完全中断，进而导致心肌梗死，心肌梗死是冠心病的重要死因。
- 4.冠心病还可能引发心律失常，临床上心律失常表现为心室颤动、心脏骤停等，严重时可能危及生命。

二、冠心病的预防措施

- 1.合理饮食：饮食对心脏健康具有直接影响。建议采用低盐、低脂、高纤维的饮食习惯，多摄入蔬菜、水果、全谷物、豆类等富含膳食纤维的食物，减少高油脂、高糖分的食物摄入，适量摄入优质蛋白质，如鱼、豆制品、瘦肉等，有助于降低胆固醇和预防动脉粥样硬化。
- 2.适量运动：适量的体力活动对心脏健康大有裨益。每周至少进行150分钟中等强度的有氧运动，如快走、慢跑、游泳等，可以增强心脏功能，改善心肺健康，降低血压和胆固醇水平，减轻体重，提高身体代谢。
- 3.戒烟限酒：吸烟和过量饮酒是导致心脏疾病的危险因素之一。尼古丁和酒精对心脏和血管造成严重损害，增加心脏病、中风等风险。因此，戒烟限酒尤为重要，有助于降低心脏疾病的发生率。
- 4.控制体重：过重和肥胖会增加患心脏疾病的风险。通过科学合理的饮食和适量运动，控制体重在健康范围内，有助于减少心脏负担，降低血压和胆固醇水平，预防心血管疾病的发生。
- 5.控制血压：高血压是导致冠心病的主要危险因素之一。定期监测血压，如发现异常应及时采取措施。
- 6.管控胆固醇：高胆固醇是引发动脉粥样硬化和冠心病的重要原因。通过低胆固醇饮食，如减少反式脂肪和饱和脂肪摄入，增加富含Omega-3脂肪酸的食物，可有效控制胆固醇水平，降低心脏疾病风险。
- 7.预防糖尿病：糖尿病不仅会增加冠心病的风险，还会导致其他心血管并发症。保持适当体重、均衡饮食、定期运动，有助于预防糖尿病的发生，间接保护心脏健康。
- 8.关注睡眠质量：睡眠不足或睡眠质量差会增加心脏负担，影响心血管健康。建立良好的睡眠习惯，保证充足且质量好的睡眠，有益于心脏休息恢复，减少心脏疾病风险。
- 9.心理健康：应保持积极的心态，学会处理压力，避免焦虑、抑郁等不良情绪影响心脏健康。运用呼吸放松、冥想等方法，有效减轻心理压力，保护心脏健康。
- 10.定期体检：定期监测血压、血糖、血脂等指标，及时发现高血压、高血糖等疾病风险因素，早期干预，有助于降低冠心病的发病率。此外，中老年人可定期进行心电图、心脏彩超等心脏检查，保持心脏健康状态。

综上所述，冠心病的预防措施至关重要，通过合理饮食、适量运动、戒烟禁酒、控制体重、定期体检等多方面措施，可以有效预防冠心病，保护心脏健康。重要的是养成健康的生活方式，树立健康意识，积极预防心脏疾病的发生，享受健康、幸福的生活。（南召县中医院 急诊科 尚广军）

责任编辑:霍晓华