

如何预防心脏病？这九个方法一定要牢记

随着生活水平的逐渐提高,生活节奏的不断加快,人们的身体健康受到了各种各样的疾病困扰,心脏病就是其中发病率较高的一种。据国家心血管中心2019年的统计数据,我国每年心源性猝死者高达55万,另据数据推算,中国心血管病现患人数达到3.3亿。

然而心脏病并不是不可避免的。近日,美国每日健康网(Everyday Health)列出了“9个预防心脏病的方法”。文章指出,人们可以通过多种方式预防心脏病的发生,即便是被诊断出患有某种特定心脏病,也可以防止病情的恶化。

以下是经过多次证实的9个预防心脏病的方法:

多摄入纤维

美国心脏协会(AHA)建议每周吃几顿无肉的饭,增加饮食中纤维和全谷物的含量。

大多数使胆固醇升高的饱和脂肪来自动物肉和全脂奶制品。多吃素食食品可以帮助降低胆固醇,降低患心脏病的风险。有很多方法可以在你的饮食中加入更多的纤维,注册营养师Jill Nussinow推荐了以下几种食物:

- 全谷物,如燕麦、大麦、藜麦和糙米
- 豆子和扁豆
- 坚果、种子和水果
- 适量的豆制品

“要注意的是,植物性食物含有纤维,而动物性食物不含纤维。相反,动物性食物含有胆固醇,而植物性食物不含胆固醇。”Nussinow说。

注意你的体重

肥胖是心脏病的主要危险因素,同时还会增加患其他与心脏病有关的健康问题的风险,例如中风和糖尿病。“但是只要一开减肥,一切都会得到改善:血压下降,血糖下降,而且好胆固醇水平提高。”心脏病专家George P.Rodgers博士说。

事实上,不需要过多减肥就可以强健心脏。即便是减掉几斤、十几斤,或是体重的10%,仍然能有不小的作用。

规律锻炼

美国心脏协会建议,每周至少进行150分钟的中等强度运动或75分钟的高强度活动。维持体重可以从很多方面改善你的心脏健康,比如帮助降低血压、控制体重、降低胆固醇、控制血糖,甚至减轻压力。

至于如何坚持锻炼,建议可以在网上参加一个团体健身班,或者让朋友和你一起在

外面散步,让运动变得更有趣。这样就更有可能坚持下去。

如果连续几天连半个小时的锻炼都没办法完成,那就把它分成几个更短的时间段来锻炼,例如早上散步10分钟,午餐时散步10分钟,然后晚上再散步10分钟。一个简单的方法是把锻炼作为你日常生活的一部分,比如把车停在离建筑物入口较远的地方,这样你就可以多走几步。

佩戴计步器或其他健身跟踪器

预防心脏病最简单、最方便的方法之一就是系上运动鞋,然后出门快步走。散步是一种很好的适量有氧运动,它有助于降低患肥胖症、高血压等心脏相关疾病的风险。

但这并不意味着在小区里闲逛就可以了,注册营养师Joanne Larsen说:“如果你戴了能计算步数的计步器,那么每天的目标是10000步。”

研究表明,可穿戴健身跟踪器可以激励人们锻炼得更多。《英国运动医学杂志》(British Journal of Sports Medicine)在2020年12月发表的一项研究发现,与不使用这些流行数字设备的人相比,使用这些设备的人每天多走1850步,大约相当于1英里。

建议更多地把散步融入到日常,工作完可以去散步而不是吃零食,并且尽可能走楼梯。

阅读营养标签

遵循心脏健康的饮食意味着要注意钠、糖和脂肪的摄入量,因为这些都与高血压、高胆固醇等心脏病风险因素有关。

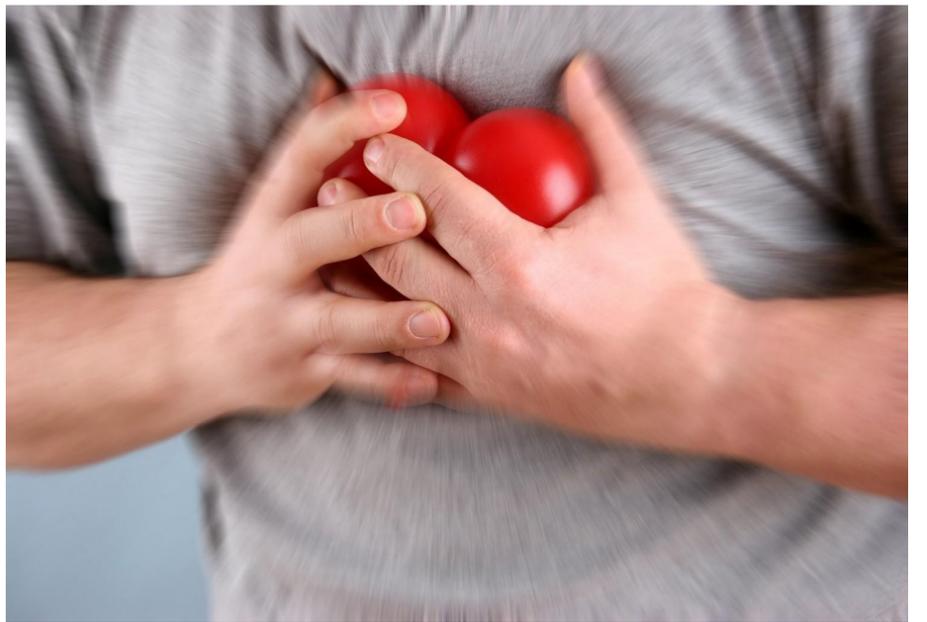
一般来说,包装食品不如新鲜食品健康,因此阅读食品标签很重要,这样才能真正了解自己在吃什么。“有时候,全脂食物对你来说其实更好,因为低脂或脱脂食物的热量水平通常差不多,但含糖量要高得多。”Nussinow说。另外,有些情况下,产品的热量可能会更低,但钠含量却更多。

“通常来说,吃少量的全脂食物更好,尤其是含有健康脂肪的食物,如花生酱和牛油果。”当然,如果摄入了太多健康脂肪食物的热量,还是会伤害自己的健康。因此,适量是关键。

睡个好觉

睡眠不良与许多心脏病的危险因素有关,包括高血压、中风、糖尿病和心力衰竭,以及一种称为睡眠呼吸暂停的睡眠障碍。

患有睡眠呼吸暂停的人在睡眠中会经历多次呼吸暂停,导致睡眠质量下降,血液供氧减少。AHA指出,当这种情况发生时,身体会释放压力激素,随着时间的推移,



这种激素会增加患心脏病的风险。

此外,睡眠呼吸暂停患者的高血压、中风、心律失常(如房颤)和心力衰竭的风险也更大。睡眠呼吸暂停的症状包括打鼾的声音大到足以扰乱你或其他人的睡眠,偶发性的窒息实际上每晚会让你吵醒好几次,以及白天过度嗜睡或疲劳。如果你怀疑自己可能患有睡眠呼吸暂停症,那么可以去医院做睡眠测试以确诊。

认识红酒对心脏健康的益处

关于喝红酒对心脏健康的好处,人们做了很多研究,但证据仍然不一。

一些研究,例如2018年11月发表在《营养》杂志上的一项研究表明,红酒中的白藜芦醇可能有助于减少对心脏健康产生不利影响的炎症。红酒还含有抗氧化剂,还可能提高血液中高密度脂蛋白(好的胆固醇)的水平。但是其他一些证据表明,只要做到适量饮酒,无论是啤酒、红酒,还是白酒或烈性酒,都可能有助于提高好的胆固醇水平。

不过需要特别提醒的是,如果你现在在不喝酒,也不必为了喝酒对心脏健康可能的促进作用而喝酒。事实上,还有很多其他方法可以帮助你的心脏,比如经常锻炼和健康饮食。如果你平常就有喝酒的习惯,也要知道,只有适量饮酒对心脏有好处。也就是说女性每天饮酒一个标准杯,男性每天饮酒两个标准杯。在北美,一标准杯相当于12盎司啤酒、5盎司葡萄酒或1.5盎司烈酒。通常

情况,1盎司约等于28.3495克。

想办法减轻压力

压力是生活中正常的一部分,但过高的压力水平与许多心脏病的危险因素有关,包括高血压、暴饮暴食、吸烟、睡眠不良和缺乏体育锻炼。当身体处于压力状态时,它会释放激素皮质醇,皮质醇水平过高会增加胆固醇、甘油三酯、血压和血糖。因此,减轻压力是健康生活方式的重要组成部分。

有证据表明,练习正念冥想是一种方法。发表在《临床精神病学杂志》上的一项研究发现,以正念为基础的减压项目可以减少压力症状,包括慢性焦虑和睡眠不良。此外,AHA建议参加自己最喜欢的减压活动,包括看书、做运动、做艺术、和孩子和宠物玩耍,听音乐、园艺或练习瑜伽,哪怕只有10到15分钟。

戒烟

吸烟本身就是心脏病的主要危险因素,当它与高胆固醇水平、高血压和肥胖等其他危险因素相结合时,会进一步增加患心脏病的风险。吸烟会损害动脉中的细胞,增加血液凝结,导致血压和心率升高。

二手烟的影响几乎具有同样的破坏性。这意味着自己的吸烟习惯甚至有可能危及到周围人的健康。如果需要帮助戒除吸烟的习惯,可以找医生谈谈。好在有数据表明,戒烟五年后,心脏病发作的风险可以降低到与不吸烟的人一样。

感染HPV就一定会得宫颈癌？别大意！医生提醒：男性也要注意…



近年来,随着生活水平的不断提升,越来越多的女性开始注重自身健康问题。

其中,宫颈癌作为全球女性第四大常见的恶性肿瘤,一直是人们讨论的热点。

据统计,2018年全球新发宫颈癌病例有57万,占有癌症新发病例的5%,死亡病例超过31万,其中80%以上的宫颈癌发生在发展中国家。

很多女性对于宫颈癌的认识还存在很多误区,比如:认为自己还年轻,不会得这种病;感染了HPV病毒就一定得了宫颈癌;HPV疫苗到底有没有用,不知道应该打几价的……

别担心,看完今天这篇就全明白了!

什么是HPV病毒?

HPV是英文Human Papilloma Virus的缩写,中文名是人乳头瘤状病毒。

当人们感染该病毒时,会引起人体皮肤黏膜的鳞状上皮增殖,常表现为寻常疣、生殖器疣等症状,严重的可以引起女性发生宫颈癌、阴道癌、外阴癌以及肛门癌等,男性感

染也可以导致阴茎癌等等。

目前在临床上可以检测出HPV大约有200多种亚型,在这些亚型当中和宫颈癌有关系的大约有十几种类型。科学家把它们分为两大类:

一类是高危型的,包括16型、18型、31型等,与宫颈癌及宫颈上皮内高度病变(CIN II/III)的发生相关,容易引起肿瘤,如宫颈癌、阴道癌、肛门癌等;

还有一种是低危型的,包括6型、11型等,这些型别的HPV常引起外生殖器湿疣等良性病变,通常不会引起恶性肿瘤,危险性比较低。

国家癌症中心2019年1月发布的报告显示,我国每年子宫颈癌新发11.1万例,居女性恶性肿瘤第5位。

宫颈癌的发病高峰年龄为40-60岁。近年来,宫颈癌的发病年龄呈年轻化趋势。

宫颈癌发病率有明显的地区差异,流行病学调查显示宫颈癌发病率有如下特点:农村高于城市,山区高于平原,发展中国家高于发达国家。

感染HPV就一定会得宫颈癌?

大家不要“谈HPV色变”。

HPV是个病因,感染了HPV病毒后并不会迅速发展成宫颈癌,它需要经过“HPV感染”——“癌前病变”——“宫颈癌”三个阶梯状的进展过程,这大概需要8-10年的时间。

初期的病毒感染大多是一过性的且无临床症状,病毒是可以被机体的免疫机制自行清除的。

只有持续的高危型的HPV感染才可能

导致宫颈癌前病变的发生,这个时候通过筛查,发现并有效治疗宫颈癌前病变,就可以阻断宫颈癌的发生。

当然,如果接种HPV疫苗,就可以避免感染HPV病毒,从而预防宫颈癌。

什么是HPV疫苗?

HPV疫苗是一种预防人乳头瘤病毒感染的疫苗。根据疫苗能预防HPV病毒的型别,分为二价、四价和九价。

简单来讲,能预防几个型的病毒就叫几价疫苗,其中九价疫苗能预防的病毒种类是最多的,其预防效果也是效果最好的,是目前接种HPV疫苗的首选。

不过,接种了疫苗并不表示永远不会感染HPV病毒,它只是对高危型的病毒提供保护伞,并不能预防所有亚型的病毒。

所以,疫苗接种只是属于预防措施中的一环,建议女性朋友们在接种疫苗的同时,也做好宫颈癌筛查的检测。

接种HPV疫苗有什么限制条件?

目前国内只批准女性可以打,男同志暂时还不能享受接种疫苗。

不同疫苗适合的年龄段不一样,二价适合9-45岁的女性,四价适合20-45岁,九价适合16-26岁。

许多朋友可能会问,已经过了26岁,还能打九价疫苗吗?

其实,HPV九价疫苗对于年龄的限制,是国内的适应症,一方面是与临床试验的受试对象有关,另一方面与病毒感染几率有关。

国外的适应症也是45岁内都可以打。一般认为,16-26岁是青少年第一个性活跃

期,此期通过性接触感染HPV病毒的概率大大增加。

抛开年龄的限制,还有几类人群不适合接种疫苗:

准备怀孕、正在怀孕以及产后哺乳的女性;

- 对蛋白质、酵母过敏的人群;
- 急性严重感染或现有发热的人群;
- 患有严重全身性疾病的人群。

另外,如果在接种疫苗的周期内怀孕了,既想留住宝宝,又想打完疫苗的话,可以暂且停下疫苗,产后再继续打完。

接种HPV疫苗有副作用吗?

HPV疫苗有一定的副作用,在不同的个体身上会有不同的表现。

常见的症状主要有注射部位疼痛、红肿,全身症状可出现发热、头痛和疲劳感,如感冒一般,这些症状都属于正常反应。

大部分人不良反应的症状一般比较轻微,无论是局部反应还是全身症状,持续不超过四五天,没有长期的不良反应,也无需特殊治疗。

如果在疫苗接种过程中发现怀孕,可以停止接种,对胎儿没有明显的影响,不需要特别的担心。

综上所述

- 感染了HPV不等于一定会得宫颈癌
- 及时接种HPV疫苗可以预防病毒感染
- 除此之外还要定期进行宫颈癌筛查