

金
书系

防治老年病 健康法



YZLI0890075912

上海锦绣文章出版社
上海故事会文化传媒有限公司

防治老年病健康法



YZLI0890075912



上海文艺出版(集团)有限公司

图书在版编目(CIP)数据

防治老年病健康法/《金色年代》杂志社编.--

上海:上海锦绣文章出版社,2010.8初版

ISBN 978-7-5452-0729-3

I. ①防… II. ①金… III. ①老年病-防治 IV. ①R592

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第137279号

丛 书: 金色书系

书 名: 防治老年病健康法

编 者: 《金色年代》杂志社

主 编: 刘育文

责任编辑: 王伟祯

特约供稿: 王晔鸣

插 图: 张海琳

封面设计: 王 伟

装帧设计: 华 婵 费红莲 何嘉砚

责任督印: 张 凯

出 版: 上海锦绣文章出版社

发 行: 上海文艺出版(集团)有限公司

电 话: 021-60878676

021-60878682

传 真: 021-60878662

地 址: 上海打浦路443号荣科大厦1501室

邮 编: 200023

电子邮件: wyfx2088@163.com

网 址: <http://www.jsnd.net.cn>

印 刷: 上海当纳利印刷有限公司

版 次: 2010年8月第1版 第1次印刷

规 格: 787X1092 16开 10印张

国际书号: ISBN 978-7-5452-0729-3/R·255

定 价: 28.00元

如发现本书有质量问题,请与印刷厂质量科联系 Tel: (021) 69210123-368



STORIES

版权所有 不准翻印

上海故事会文化传媒有限公司出品号 (00349)

www.storychina.cn

上海故事会文化传媒有限公司所有图书可办理邮购,

免收邮费(挂号除外)

汇款地址: 上海市卢湾区绍兴路74号 (200020)

收 款 人: 上海故事会文化传媒有限公司

部分图片由全景图片库提供





第

1

篇

血管治理 要疏不要堵

防治高血压:

健康血压的“减负”计划 6

防范心肌梗死:

别让生命戛然而止 12

防治心律失常:

拥有一颗健康、有力的心脏 18

心绞痛:不可忽视的心脏病信号 26

第

2

篇

防治神经类疾病 自在生活我做主

防治老年性痴呆:我要越活越聪明 34

绝不让中风击垮 42

第

3

篇

强健呼吸道 享受更多清新空气

防治老年肺结核:

别让结核毁了肺部健康 50

别让支气管炎盗走你的健康 58

春季,小心哮喘的“回马枪” 64

第

4

篇

调五脏 让内分泌重归“正轨”

防治老年甲亢:

甲亢线索善隐蔽 及早发现治疗佳 72

糖尿病不可怕,给血糖加道“闸” 80

平衡代谢 健康不倾斜

吃出来的关节痛 88

得了尿路结石，也要畅快生活 96

消化道要靠养 吃得香才能睡得着

打好保“胃”战，生活才有味 104

防治胆石症：拒绝胆结石成为健康“绊脚石” 112

防治脂肪肝：发福肝脏该如何科学“瘦身” 118

佳节欢聚莫伤身，教你巧防胰腺炎 124

双腿要建“防护林” 腰腿强健更舒心

为自己投资蓝筹“骨”

教你如何防治骨质疏松症 132

冬季，躲开骨折的“暗箭” 140

防治静脉曲张，腿健不变老 148

防治腰腿痛：腰腿健，生活才有力 154

血管治理

要疏不要堵



防治高血压：
健康血压的“减负”计划



防范心肌梗死：
别让生命戛然而止



防治心律失常：
拥有一颗健康、有力的心脏



心绞痛：
不可忽视的心脏病信号

防治高血压： 健康血压的“减负”计划

人过六十，最关心两大指标：一是血压，二是血糖。血压的高高低低不但与健康息息相关，更与生命相连，如何控制好血压，看看我们的建议吧。



案例

罗慎和罗强是一对双胞胎，他俩不但长得像，而且都在40岁以后查出了高血压。然而，两人对待生活和高血压的态度却截然不同，从而导致了两个人在高血压控制上的不同结果……

患高血压的双胞胎

罗慎和哥哥罗强是一对双胞胎，两人不但从父母那里“继承”了一模一样的相貌，而且还同时从父亲那儿“继承”了高血压，并且，他俩都在人到中年时，在单位组织的体检中查出了高血压。也许大家会说：谁叫他们是哥俩呢，相同点、默契当然比一般人多啦。然而，认识他们的朋友都觉得，这哥俩性格脾气、生活理念天差地别。哥哥罗强是位好强的外贸销售经理，虽然快到了退休年龄，然而干劲丝毫不输于年轻人；而弟弟罗慎喜欢快乐轻松地过日子，50岁就办了早退，安安心心回家养老，养花草，练书法，日子悠闲而不单调。

今年7月底是哥俩的六十大寿，这个双休日，弟弟罗慎到哥哥家商量摆寿筵的事，却看见哥哥一脸疲惫。

“哥，怎么啦？一脸憔悴。”

“还不是被金融危机闹的。今年经济不景气，出口难做，你哥手上的业务量削减了不少，这两天他为这事愁得连觉都睡不着。你看看他的白头发，直往外冒。”还没等罗强开口，他太太说话了。



“哥，这可不行。晚上睡不好，第二天血压就容易高。你这两天血压控制得怎么样？”弟弟担心地问道。

“老样子呗。”

“什么老样子，他已经好一阵没测过血压了。”罗太太说道，“最近他们公司忙，恐怕连吃药的时间都没有了。”

“这可不行啊。哥，现在还没有一种药物可以根治原发性高血压呢，要把高血压控制好，就得遵循长期服药的原则，最忌讳吃吃停停了。”

“别听你嫂子瞎说，虽然我平时不测血压，但降压药可没一顿落下的。”

“哥，你现在都吃些什么降压药啊？”

“和你一样，珍菊降压片啊。”

“这药我早不吃啦。这几年，根据血压监测结果，医生不断给我调整用药呢。哥，也应该看看医生调整药物。”

“不用。我一直按时服药，也没有什么不适应的症状，不需要看医生。”

“你哥实在忙得抽不开身。要不你告诉我，你现在吃啥降压药，明天我也上医院给他配。”罗太太急忙打听道

“嫂子，这可不行。每个人血压控制情况不同，用药也不一样。我听一位专家说过，高血压用药不仅得挑副作用小、疗效好的药，而且服药不能跟着感觉走，得坚持长期用药，坚持长期监测血压才行。我现在每天早上都量血压、做记录，每一两个月和医生交流一次，这两年血压都控制在正常值。哥，你别忘了咱爸……”一脸严肃的罗慎，说到这儿不禁叹了口气。原来他的父亲正是在82岁那年秋季，高血压

压引发脑中风离世的。

“小弟，你也太小心谨慎了。咱爸那时医疗条件哪有现在好？再说了，咱们现在才60，离80还早着呢。咱们还是谈正事，说说生日宴该怎么办吧。”罗强不以为然，岔开了话题。罗慎知道哥哥脾气倔，叹了口气，不再劝了。

大意终酿险情

然而，办完寿筵后不久，8月中旬的清晨，弟弟罗慎被一阵急促的电话铃声吵醒了，嫂子告诉他，罗强在上厕所时突然脑中风发作，正在医院抢救。罗慎赶到医院时，罗强虽然暂时脱离了危险，但还没有醒来，脸色发白，嘴唇也微微张着，喘着气。医生说，这次中风就是因为血压过高的缘故。罗强的太太拉着他的手，哽咽道：“要是咱们老罗前阵子能听你的话，定时监测，看医生，今天也就不会发生这样的事了。”

听了这话，罗慎的心里一阵阵难过，还伴着一种隐隐的负疚感：要是坚持带他去看医生，今天就不会发生这一幕了……

案例提示：

●要及时调整降压药。有些人开始服用一种降压药，血压很正常，但是过了1~2年后，血压升高了，这不一定是药物产生耐药性，可能是你的病情发生变化。因此，应根据血压水平，及时调整降压药的品种和剂量。

●不能忽视对病情的经常监测。一般情况下，老年高血压患者要1个月去医院复查1次血压，把1个月内的病情如实地通报给医生，以便及时有效地进行治疗。

高血压不能仅凭一个测量结果了结

血压形成取决于5个因素

✓ 大血管弹性

✓ 心脏收缩

✓ 血液本身

✓ 血液的黏稠度

✓ 外部阻力



收缩压是指心脏在收缩时血液对血管壁的侧压力；舒张压是指心脏在舒张时血液对血管壁的侧压力。

你须知的三个血压数据

正常血压：收缩压 $<120\text{mmHg}$ ，舒张压 $<80\text{mmHg}$ 。

高血压：收缩压超过 140mmHg ，舒张压超过 90mmHg 。

正常高值血压：收缩压在 120 到 139 之间，舒张压在 80 到 90mmHg 之间。而这一范围的血压值在美国的标准中被定义为高血压前期。所以，他们 also 需进行降压治疗，但在治疗方式上，通常并不需要用药物治疗，而以生活方式干预为主。

TIPS：高血压者的症状

头痛、头晕、乏力、失眠多梦、憋气、易激动、胸闷、腰酸腿软等都是高血压症状，但并非所有高血压者都有明显症状。因此，血压高低应依测量结果而定，数值处于“高值血压”即使没症状也得认真治。

一次测出血压高不作数

是否患高血压病，不能仅凭1次或2次诊所血压测量值来确定，需要一段时间的随访，动态地观察血压变化和总体水平。临床随访资料显示，某些偶然测量血压发现血压升高的人，在后来的随访过程中，证明并非高血压患者。

教你一招：

歇一刻钟后测量 血压值更准

国外的科学家曾做过调查：让患者到医院后，先坐在安静的室内休息，在5分钟后和15分钟后分别用水银血压计测量血压。结果发现患者在休息一刻钟后测血压，比5分钟后测的血压，更能预测24小时动态血压。

60岁以上：

收缩压和脉压比舒张压更重要

对60岁以上的人来说，收缩压和脉压是心血管病病死率和并发症发生率最重要的预测因素，一个人收缩压高舒张压低，说明大动脉弹性低，动脉已经硬化，是心血管疾病的危险因素，它比收缩压和舒张压都高的高血压患者还要严重。

急进型恶性高血压可危及生命

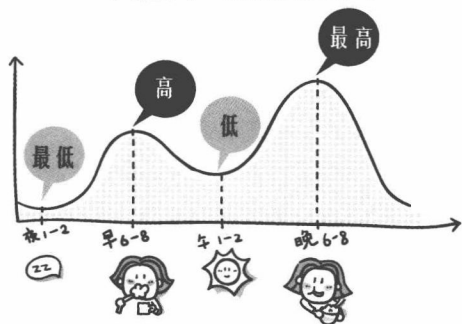
这类高血压是指病情一开始就急剧进展，或经数年的缓慢过程突然迅速发展。

常因极度疲劳，精神过度紧张、寒冷刺激，更年期内分泌失调等诱发。这类高血压以肾功能损害最为突出，若不及时降压治疗，常可危及生命。



让降压更科学，更安全

一天之中 血压有双峰



警惕高血压的“三高”

高血压病有“三高”，即：高发病，高致残和高死亡。高血压致脑卒中每年发生约250万例，另外，约4.6%的高血压患者发生肾功能衰竭，25%发生心功能衰竭，25%发生冠心病。

怎样降压才科学？

血压降得太快会导致患者心率加快，从而增加心血管疾病的患病危险。因此，对于老年人、高血压病程较长或已有靶器官损害的心脑血管病患者，降压宜和缓，一般在2~3个月内使血压达标为宜。

血压并非越低越好

研究表明，过度降压可导致症状性低血压，增加肾功能不全发生率。而且，不同人群降压目标有异。一般高血压人群降压的目标值为 $<140/90\text{mmHg}$ ；糖尿病及肾病的高血压患者，则需把血压控制在 $130/80\text{mmHg}$ 以内；而老年高血压患者血压收缩压目标可控制在 150mmHg 以内。

降压效果出现起伏的常见因素

常见因素一：原发性高血压服药不合理

其中包括两个因素：一是由于服药不规律导致血压不稳定。许多患者经常吃完早饭，送孙子上学后才想起吃药，这时血压高峰已过，药物不起作用。二是患者服短效降压药，容易遗忘或漏服。

常见因素二：受其他疾病影响

高血压病人同时患其他疾病时，也会出现血压波动；如胆囊炎发作期间可使血压不稳定。而且，高血压可引发心血管疾病，同时发病时又可导致血压不稳定。

TIPS：合理选择降压药需考虑6大方面

- ① 高血压级别或严重程度
- ② 伴随危险因素及数量
- ③ 有无靶器官损害及其程度
- ④ 合并疾病情况
- ⑤ 所选药物是否有减少心血管发病和死亡的证据及其力度
- ⑥ 与并存疾病治疗药物之间有无相互作用

高血压用药新观点

长效降压药能较好控制血压波动

一方面长效药对控制血压波动较好，另一方面每天服药次数少，患者不容易忘服药，因此长效药优于短效药。

先联合再加量效果好

联合用药不仅能安全有效地达到降压目标，还可减少药物不良反应。现在医生们偏重主张小剂量药物联合。

高血压健康生活不可缺少的“七巧板”

第一块：有氧运动

在美国高血压学会第17届年会上有份报告指出，参加有氧运动也许是控制血压最有效的方式。

推荐：高血压者最适宜的四种有氧运动

瑜伽：研究发现每天参加90分钟瑜伽健身的患者，很少再有胸闷气短的现象。

慢跑或长跑：高血压轻症者，长期坚持15~30分钟慢跑，可使血压平稳下降。

太极拳：北京有调查显示，长期练习太极拳的50~89岁的人，血压平均值明显低于普通老人。

散步：到户外空气新鲜的地方较长时间散步，舒张压可明显下降。



TIPS：哪些运动高血压者做不得？

高血压患者在进行体育锻炼时，不要做动作过猛的低头弯腰、体位变化幅度过大，以及用力屏气的动作，以免发生意外。另外，高血压患者不宜冬泳。

第二块：低盐饮食

高血压患者应把食盐量控制在6克以下。我们平均食盐每增加1克，收缩压就增加2毫米汞柱，舒张压就增加1.7毫米汞柱。临床观察发现，高血压患者在严格限制摄盐后，血压有所下降。



小锦囊：低盐小策略

多吃醋少放盐：国外有试验表明，高血压患者每天喝15到30毫升苹果醋饮料，8周后，这组患者血压明显下降。因此，在做菜时尽量用醋调味，减少盐的摄入有利血压。

烧菜估计放盐量：在烧菜时正确估计盐量很重要，瓷勺一平勺食盐约为18g，瓷勺一平勺酱油相当于食盐3g，咖啡勺一平勺食盐约为3g，一小撮（用三个手指尖）食盐约为2~3g。

不吃或少吃快餐：多数快餐中钠含量高。对于那些口味较重的人，应该逐渐减少食盐的摄入。

不吃隔夜菜：隔夜菜往往咸上加咸。因为隔夜菜里不但有食盐，而且含亚硝酸盐，它也是咸的。

第三块：学会减压

加拿大一位心理学博士给高血压患者进行10小时个体化的减轻精神紧张治疗，结果发现，收缩压下降幅值与心理压力的减轻呈正相关，与易怒性格的改变亦呈正相关。因此，个体化减轻精神压力可使非卧床血压下降。



相关连接：不愉快婚姻会引致血压高

加拿大研究人员发现，愉快的婚姻有助于降低血压，不愉快的婚姻则会使血压升高。而婚姻愉快的人，高血压的现象较少，因此两口子彼此珍惜快乐地过日子至关重要。



第四块：坚持自测血压

对高血压患者来说，经常测血压很必要，因为可根据血压的水平供医生调整降压药的品种与剂量作参考。若有条件，家庭最好自备一台血压计。

支招：测血压时胳膊和身体呈直角更准

许多人认为，量血压是件很容易的事情，然而，最近美国科学家所做的一项新研究表明，在平放着的胳膊上量出的血压居然比与身体形成直角的胳膊上所量出的血压高出10%。因此，患者量血压时，先放松数分钟，坐在有靠背的椅子上，背靠椅背，下肢不交叉，不说话，胳膊与身体呈直角，连续测量3次，每次测量的间隔为2分钟。血压值以第二次和第三次的血压值为准。



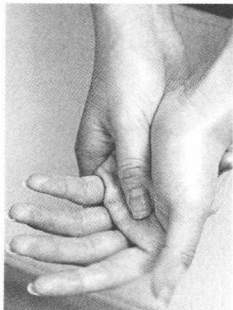
第五块：按摩降压法

坚持自我按摩有助于降低血压，有人提出六字按摩法，不仅易学，而且有较好的降压作用。

支招：6字按摩法

擦 用两手掌摩擦头部的两侧各36次。

抹 用双手的食指、中指和无名指的指腹，从前额正中向两侧抹到太阳穴，各抹36次。



梳 双手十指微屈，从前额发际开始，经过头顶，梳至后发际36次。

滚 双手握拳，拳眼对着相应的腰背部，上下稍稍用力滚动36次，滚动的幅度尽可能大一些。

揉 两手掌十字交叉重叠，贴于腹部，以脐为中心，顺时针、逆时针各按揉36次。

摩 按摩风池穴（在枕骨之下，风府穴相平）、劳宫穴（手心中中央）、合谷穴（手背面第1、2掌骨中点）、内关穴（前臂内侧、腕上2寸）等穴位各36次。

第六块：音乐疗法

轻盈、镇静、柔和的乐曲能使人心身放松，有利于缓解机体紧张状态，从而稳定血压。

《秋日秋雨》、《海边天空》、《罗密欧与朱丽叶》、《我只在乎你》、《潇湘水云》、《汉宫秋月》都有降血压的功效。以不超过70分贝的音量，每天1~2次，每次30分钟，30次为一疗程。

第七块：多做深呼吸

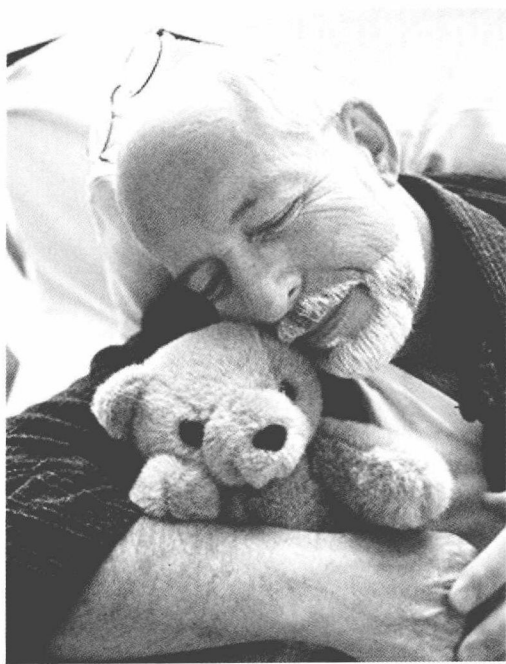
美国国家健康研究协会的科学家指出，每天用几分钟的时间深呼吸，有助缓解高血压。

因为人们的呼吸频率可能对血压有重要影响，而且深呼吸能对身体分解体内盐分产生影响，据说慢慢地深呼吸有可能改变人体的血压及肾调节体内盐分的方式。



防范心肌梗死： 别让生命戛然而止

深秋是心肌梗死的高发季节。著名导演谢晋就是在深秋季节被心肌梗死夺去了生命。心肌梗死究竟该如何防范才能避免悲剧的发生？读读下面的故事，相信会对你有所启发。



案例

陈尚金退休后不少公司请他出山，是个大忙人。最近他的左背总觉得不舒服，因为忙，他也没去理睬它。可是，终于有一天他晕倒了，醒来后他才知道原来背部不适是心脏病的信号……

退休大忙人爱喝咖啡提神

陈尚金虽然早过了退休的年龄，但他却比退休之前更忙了。本来，像他这样的建筑监理工程师就是越老越吃香，看着纷至沓来的邀请函，他心里美滋滋的：一方面享受着宝刀未老的成就感；一方面打着如意小算盘：房产公司给的薪资颇丰，而且还不用考勤，这样自己可以充分利用时间，为三四家公司打工，比退休前打一份工多挣两三倍呢。等过几年攒上一笔钱后，在郊区买栋小别墅，然后和老伴过“解甲归田”的享福日子。

老朋友们每次见了 him，都说：“老陈啊，你瘦了、黑了。退休后，别那么拼，毕竟岁月不饶人。”

他却说：“放心吧。人就像机器，越用越好使，停下来啊，反而得生锈呢。”

“老陈，咱们都纳闷着呢，看你瘦瘦黑黑，哪来那么多精力呀？”

“不瞒你们说，我每天回到家，一坐下就不愿意再挪地方，有时坐着都能睡着。但是，起床时，只要想到那套小别墅，身子就像装了发动机，可有劲咯。”

“老陈，还藏了件法宝呢。”有知情



人“揭发”，“老陈喝咖啡的本事可没人能比。他把咖啡当茶喝，精神能不好？”

大家都笑了。原来，老陈每天早餐就是咖啡面包，外出时会带个大茶壶，里面放的就是不加糖、不加奶的黑咖啡。

老陈点头说：“这点我承认，咖啡确实功不可没。尤其，前阵子气温高，容易疲劳，每次犯困，我一喝咖啡准有效。”

“永动机”突然“熄火”了

可是，陈尚金这台“永动机”，最近还是遇到了个“小故障”：左肩背部好像被什么东西牵拉着似的，总是不舒服。起初，他以为是在工地上干活时拉伤留下的“后遗症”。但是，一个多星期，一点都没好转。他又怀疑是夏天着凉，肩周炎发作，于是让太太配了些软膏，每天洗好澡后，涂在肩上，可也不见起色。

“我看你是缺乏休息才会这儿酸，那儿疼的。就算是机器还得保养上油呢。干脆请个假在家里休息2个星期，我保管你身体舒畅，大忙人。”妻子建议道。

“唉，算了。肩膀痛又算不上什么大事，根本不用请假。”陈尚金轻伤不下火线，把“小故障”搁在了一旁。但这个“小故障”可不甘心受“冷落”，在9月的一天“发威”了。这天又闷又热，陈尚金从工地回家，感觉身子特别疲乏、无力，本想坐在沙发上休息一下，但却觉得越坐越冷，他下意识站起身，可刚迈步，却一个踉跄，差点摔倒在地。这时，他太太听到了屋里的动静，赶了过来。当她看到老陈面色苍白，口唇发绀，浑身是汗，

却不断打着冷战，她心里又惊又怕，连忙拨通了120，把老陈送进医院。

“肩周炎”变身心肌梗死

老陈被诊断为心肌梗死。经过及时抢救，老陈脱离了险境。

得知自己犯的是急性心梗，老陈惊诧万分：“得心梗的人不都心脏疼？我从来没有心脏不适，怎么会有心梗？”

“典型的急性心肌梗死出现突发性的胸前区胸骨后压榨样剧痛，但有1/6~1/3的患者患的是无痛性心梗，没有这种典型的症状，仅表现为腹痛、牙痛、咽喉痛或是关节痛，有的发病开始就出现休克、急性心力衰竭，甚至猝死。老陈之前的‘肩周炎症状’很有可能是信号。”

“哑巴蚊子咬死人，这话儿一点也不假。我们家老陈差点就被无痛性心肌梗死要了性命。以后我们该注意些什么呢？”

“贪饮咖啡、过度劳累都是引发心肌梗死的诱因。你们家老陈以后可要注意，别再做‘拼命三郎’了。”

案例提示：

●咖啡过量易患心肌梗死。在美国波士顿调查显示：和完全不喝咖啡的人比较，一天喝1~5杯咖啡的人患心肌梗死的比例，是不喝者的1.34倍。

●老年患者中有不少表现出的是无痛性心肌梗死。国内外报道老年人无痛性心肌梗死约占15%以上。这类患者一般没有典型的胸痛，有些发病时仅表现为食欲下降。

心肌梗死有迹可循，避免发病我可以！

心肌梗死的“四步曲”

心肌梗死病人约70%有先兆症状，大多在发病前1周，少数病人甚至提前数周出现先兆，约40%患者梗塞前1~2天有先兆



置之不理，则发生心肌梗死，有三特点：

- 冠状动脉严重供血不足
- 持续30分钟以上
- 血管壁的一部分缺血坏死



发病后数周内称为急性心肌梗死，最初两天最危险，约有40%死亡率，主要原因是心律失常、休克和急性心力衰竭



急性心梗后，即使治愈也会残留心肌的损害，此种状态称为陈旧性心肌梗死硬化病灶

Q&A 哪些人容易出现无痛性心梗？

- 病变在右冠状动脉或后壁心肌梗死者，或在心内膜下心肌损害时，常无疼痛感觉。
- 全身各器官老化的老年人，对疼痛不感觉敏感。
- 糖尿病患者常有周围神经病变，糖尿病合并冠心病的老年患者，痛觉迟钝。
- 过度紧张、疲劳等，可降低疼痛敏感性。

特别提示：抓住心肌梗死最佳救治时间

在心脏病发作后1小时内进行救治最有效，但是，人们通常在心脏病发作后1个半小时才叫救护车。如果病人在心脏病发作4小时至6小时内才得到救治，其死亡率是发病1小时至2小时内得到救治者的2倍。

认清心肌梗死有三招

先知先觉 洞悉心肌梗死先兆

先兆包括心绞痛突然明显加重，且使用硝酸甘油不易缓解；疼痛伴有恶心、呕吐、大汗或明显心动过缓；75%~95%的患者在起病1~2周内，有心律失常的症状。

倍加警惕 有些心梗不会痛

心脏病发作的症状通常比较缓和，甚至有些急性心肌梗死者并没有疼痛感。

预防再发 有症状者要长期服药

如果患者出现持续心绞痛，或运动后感到心悸、气促、并出现浮肿，应在医师的指导下，长期服用抗心绞痛、抗心律失常、强心和利尿等药物。即使没症状，患者也须随身携带硝酸甘油、麝香保心丸等急救药物。

典型心肌梗死的症状

- 突发性胸骨后或心前区剧痛，向左肩臂或其他处放射，比以前痛感明显，持续时间长，硝酸甘油片多不能缓解，伴大汗、恐惧。
- 疼痛剧烈时常伴有频繁恶心、呕吐和腹胀。
- 疼痛发生后24至48小时会出现程度不等的发热和心动过速。
- 大部分病人伴有心律失常、血压下降。部分病人可出现急性左心衰竭，表现为呼吸困难、咳嗽，重者发生肺水肿。

无痛性心梗症状

- 无疼痛或胸前区轻微疼痛。
- 有时疼痛位于上腹部，还有少部分病人表现为颈部、背部痛。
- 部分患者一发病即休克或急性心力衰竭，而无明显疼痛症状。

预防心肌梗死 我们该怎么做？

少做这些事 心脏更安全

不要空腹吃香蕉

香蕉中含有大量的钾元素，空腹时食用，使血液中钾大幅增加，从而对人的心血管等系统产生抑制作用，甚至可引起心脏传导阻滞、心律不齐。

不做素食者

德国最新研究表明，如果过分强调吃素，人会表现出缺乏维生素B12的症状，使血液中“高半胱氨酸”的成分增加，从而增加心血管疾病风险。同时，不吃肉会导致血液高密度脂蛋白水平降低，这对心血管健康也很不利。

戒酒不要一步到位

每天喝一到两杯酒的人，一旦戒酒，患心脏病的危险将高于那些继续适量饮酒的人。相反，喝少量红酒则有助于预防冠状动脉心脏病。

女性多次流产易患心脏病

英国一项新研究表明，多次流产的女性似乎患心脏病的危险增加了。流产一次以上者患心脏病的危险增加50%，流产三次以上者患心脏病危险是没流产者的2倍。

TIPS：老年性黄斑病变者易患心脏病和中风

悉尼大学视力研究中心发现，不足75岁的人群中，患早期老年性黄斑点退化的人在将来10年中死于心脏病或中风的几率，是正常人的两倍。而患晚期老年性黄斑点退化的人死于心脏病的风险是正常人的5倍，死于中风的风险则为10倍。

多做这些事，心脏最开心

一天睡足7小时

一项研究指出，每晚睡不足6小时的人患心脏病的几率将是睡足6小时者的2倍，而每晚睡7~8小时的人可将这一危险降低45%。

住在安静的地区

瑞士有项研究发现，长期暴露在超过50分贝的噪音中，人们患心肌梗死的风险将比生活在安静环境中的高出40%。

多补充维生素D

美国的一项研究结果显示，维生素D含量低的人群罹患心脏病、心力衰竭及中风的风险较高，而且与摄入维生素D含量高的人群相比，这一风险要高60%，如果还同时患有高血压的话，风险将加倍。

接种流感疫苗

病毒感染对动脉不利，而接种抗流感疫苗的心脏病患者梗死复发的危险性比没有接种的减少67%。

Q&A

有人说，心跳慢代表新陈代谢慢，是长寿的标志，这种说法有道理吗？

虽然有些长期从事体力劳动或进行体育锻炼的人，心跳每分钟在50次左右属于正常现象，但是老人若是心动过慢，则应警惕患有疾病。据医学研究及临床资料统计显示，老人心跳过慢约有70%为病理状态，有些心跳过缓的人还会引发冠状动脉供血不足，患者会发生心绞痛，甚至心肌梗死。

如何防范心肌梗死的二度突袭?

近20年来,急性心肌梗死住院病死率已从30%左右降低至10%以下。然而,二度心梗或多次梗死的患者却增多了,成为心肌梗死后死亡的主要原因之一。我们该如何在心梗之后,找回健康呢?

发病后,该如何照料患者的饮食起居?

急性期:流质饮食为主

实施时间:起病后1~3天内



这时患者还处于危险时期,过热过冷的饮食都可能引发心律失常。而且,因其不能活动,肠胃功能亦必受影响,食物以易消化的流质为佳。每次给他喂的流质量最好在200~300毫升之间,每天喂5~6次。

最适宜的饮食种类:少量菜水、去油过滤肉汤、红枣泥汤、米汤、稀粥、果汁、藕粉、口服补液等。

需要忌口的饮食:凡胀气、刺激溶液不宜吃,如豆浆、牛奶、浓茶、咖啡等。

备餐备忘录:少盐但不可无盐

虽然心肌梗死者,尤其合并心力衰竭的患者应实行低盐饮食,但也不可过分限制钠盐。因为急性心肌梗死发作后,体内的钠不少从小便中流失,这可诱发休克。

缓解期:半流质,少量多餐

实施时间:发病4天~4周内

这时,随着病情好转,患者可以吃清淡、富有营养且易消化的半流质了,但对脂

肪和胆固醇仍应有所控制。

准备的食物中最好增加蔬果等粗纤维食物,从而保持胃肠通畅,以防止大便过分用力而引起再度发作。

最适宜饮食种类:粥、麦片、淡奶、瘦肉、鱼类、家禽、蔬菜和水果。

恢复期:足量蛋白质与维生素

实施时间:发病4周后

足量的优质蛋白和维生素有利于病损部位的修复。乳类蛋白、瘦肉、鱼类、蔬菜、水果等均可食用,特别是绿叶蔬菜和水果要多吃,帮助通便。



恢复期的其他饮食要点:避免饱餐

控制脂肪和胆固醇摄入,预防血液黏度增高和血小板凝集。

患者还需戒烟、酒,如伴有高血压和慢性心力衰竭者应少吃钠盐。

发病后的休养作息表

时 间	休养进度
发病后10天内	严格卧床休息,一切日常生活全由护理人员帮助进行,以减少病人体力活动和心脏负荷 可起身在床上或床旁椅上坐坐,每次20~30分钟
10天至2周后	可偶尔在室内缓步走动
3到4周后	如果病情稳定,体力恢复,可考虑出院,在家休养
住院6周后	
2~4月后	可恢复工作,但要避免精神紧张及过重的体力劳动