



良好的日常习惯，为心血管健康加分

◎凉山彝族自治州第一人民医院/西昌医学高等专科学校附属医院 孙成璐

世界卫生组织统计，心血管疾病是全球导致死亡的首要原因，每年夺走约1790万人的生命。在我国，心血管疾病的发病率和死亡率也呈逐年上升趋势，且发病年龄逐渐年轻化。了解心血管病的成因，并养成针对性的良好日常习惯，对于预防心血管疾病、守护心血管健康至关重要。

合理饮食，为心血管“减负”

高盐、高脂、高糖饮食是心血管疾病的重要诱因。长期摄入过多的盐分，会使体内钠离子含量升高，导致水钠潴留，增加血容量，进而升高血压。高脂肪饮食则会使血液中的胆固醇和甘油三酯水平升高，形成动脉粥样硬化斑块，阻塞血管，影响心脏和大脑的血液供应。而高糖饮食不仅会导致肥胖，还会引发血糖波动，损伤血管内皮细胞，增加心血管疾病的风险。因此，为了守护心脑血管健康，饮食方面大家应该做到——

控制盐分摄入：世界卫生组织建议，成年人每天的盐摄入量不超过5克。在日常饮食中，应减少食用咸菜、腌肉、酱料等高盐食物，尽量选择新鲜、天然的食材，并采用低盐烹饪方式，如清蒸、水煮等。

增加膳食纤维摄入：多吃蔬菜、水果、全谷物等富含膳食纤维的食物。膳食纤维可以降低胆固醇水平，促进肠道蠕动，减少脂肪吸收。例如，燕麦、苹果、芹菜等都是不错的选择。

选择健康脂肪：减少饱和脂肪和反式脂肪的摄入，如动物油脂、油炸食品等。增加不饱和脂肪的摄入，如橄榄油、鱼油、坚果等。不饱和脂肪有助于降低胆固醇，保护心血管健康。

适度运动，让心血管“动起来”

现代生活方式的改变，使得很多人长期处于久坐不动的状态。缺乏运动会使身体代谢减缓，脂肪堆积，体重增加。同时，运动不足还会使心脏功能下降，血管弹性减弱，血液循环不畅，容易引发高血压、冠心病等心血管疾病。日常生活中，大家可以通过以下方式，让心血管“动起来”——

有氧运动：每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动，如快走、慢跑、游泳、骑自行车等。有氧运动可以增强心肺功能，提高血管弹性，促进血液循环。

力量训练：适当进行力量训练，如举重、俯卧撑、仰卧起坐等，每周2~3次。力量训练可以增加肌肉量，提高基础代谢率，有助于控制体重和血糖。

日常活动：尽量减少久坐时间，每小时起身活动一下，如散步、伸展身体等。日常活动也能起到一定的运动效果，对心血管健康有益。

戒烟限酒，远离心血管“杀手”

吸烟是心血管疾病的独立危险因素。烟草中的尼古丁、焦油等有害物质会损伤血管内皮细胞，促进血小板聚集，增加血液黏稠度，导致动脉粥样硬化的发生和发展。长期大量饮酒也会对心血管系统造

成损害，引起血压升高、心律失常等问题，增加心肌梗死和脑卒中的发病风险。因此，吸烟者要积极戒烟，戒烟困难时可以寻求家人、朋友的支持，或者使用戒烟辅助工具，如尼古丁贴片、口香糖等。饮酒方面，男性每天的酒精摄入量不要超过25克，女性不要超过15克。

学会减压，为心血管“松绑”

长期处于精神紧张、焦虑、抑郁等不良情绪状态下，会导致体内激素分泌失衡，使血压升高、心率加快，加重心脏负担。此外，精神压力还会影响睡眠质量，进一步影响心血管健康。可以通过与朋友聊天、听音乐、看电影等方式缓解压力，放松心情。尝试一些放松训练方法，如深呼吸、冥想、瑜伽等，也可以帮助减轻身体和心理的紧张感，降低血压和心率。

定期体检，为心血管“护航”

定期进行体检是早期发现心血管疾病的重要手段。建议每年进行一次全面的体检，包括血压、血脂、血糖、心电图等检查。如果家族中有心血管疾病患者，或者存在高血压、高血脂、糖尿病等危险因素，应增加体检的频率，并根据医生的建议进行进一步的检查和治疗。☺