

注意！每年11月都是这种病的高发期，一条视频教您：这样吃，能预防！

据报告显示，我国心脑血管疾病患病率及死亡率处于上升阶段，心脑血管疾病现患人数2.9亿，心脑血管疾病死亡率居首位，高于肿瘤和其他疾病，占居民疾病死亡构成的40%以上。

随着天气转凉，心脑血管疾病患者又将面临一场严峻的考验。每年冬季，发生心脑血管意外的人数令人触目惊心。因此，提前做好预防工作，减少疾病发作的机会，患者才能平稳地度过这个令人“胆颤心惊”的冬天。

每年的11月到次年3月，是一年中心脑血管病高发的季节，甚至会导致猝死。有心脑血管疾病的患者，一定要注意冬季的保养，因为寒冷会增加心脑血管疾病的发生风险！

气温下降，心脑血管疾病为什么会加重？

寒冷会刺激人体交感神经，激活肾素-血管紧张素-醛固酮系统，促使周围血管收缩，加大血管阻力，升高血压，进而增加心衰和脑血管意外的风险。

除此之外，寒冷刺激也能引起血液黏稠度增加，促进血栓的形成，更易导致急性心

肌梗死及脑卒中的发生。

天气转凉，一些人为了驱寒往往会吃更多油腻、高热量的食物以及饮酒御寒，这会使胆固醇的摄入增多，而高胆固醇血症是动脉粥样硬化发生的重要病因之一。所以可能会加重冠心病患者的病情，诱发心绞痛，甚至发生心肌梗死等。

天气寒冷，呼吸道感染发生率升高，肺和支气管的炎症也会加重心脏负担，诱发或加重心力衰竭等。

由于湿度和温度的变化，冬季寒冷干燥，容易产生不良情绪，引起心情不畅，心理压力过大等，都可能会导致心脑血管疾病的加重。

如何预防

心脑血管疾病的加重？

1、注意保暖

做好防寒措施，避免感冒，是预防冬季心脑血管疾病加重最重要的一点。及时添加衣物，去除诱因，避免因寒冷而发病。

2、不宜晨练

清晨是室外温度最低的时段，冬季清晨温度尤其低，不做好防护易受寒感冒，且空气的氧含量较低，外出锻炼，可能会造成血

液供氧不足，再加上寒冷刺激，易诱发心脑血管疾病。

最好选在上午10时温度上升后或下午进行锻炼，锻炼中也不要选择激烈的运动项目，可选择慢跑或打太极拳等低强度的运动方式。

3、合理膳食

在冬季，一些人习惯有饮酒御寒或摄入过多高能量的食物御寒的习惯，殊不知这会增加诱发各种心脑血管事件，如心律失常、心绞痛、心肌梗死等，甚至发生猝死的风险。

建议心脑血管疾病患者的饮食应该以清淡为主，多吃新鲜的水果蔬菜，增加膳食纤维，尽量减少脂肪和胆固醇的摄入量。

4、坚持服药

心脑血管疾病患者千万不可随意停药，应坚持遵医嘱服用，需要调整药物剂量时，必须在医生的指导下进行。

比如，对于高血压患者，如果不是从事体力劳动或不参加运动的患者，冬季几乎没有出汗的机会，为了减少热量的丢失，机体的外周血管收缩，会导致冬季血压较难控制。

因此，部分高血压患者的降压药会在入

冬前需要在医生指导下进行适当调整。

5、定期复查

高血压患者应在家中自备臂式电子血压计，每周监测血压的变化；

冠心病患者需定期复查心电图、心脏彩超等，以便及时了解病情变化。

6、控制情绪

保持心态良好，尽量避免狂喜、暴怒、过度紧张等情绪。因为情绪过于激动时，会导致体内血流速度加快，增加对心脏的负荷。

7、规律作息

规律作息，保证充足的睡眠，不熬夜或过度疲劳，也是心脑血管疾病患者的生存之道。

8、适当饮水

冬季气候干燥，要保证饮水量，有助于降低血液黏稠度。但对于心力衰竭患者来说，要严格控制水的摄入，以免导致病情加重。总之，心脑血管疾病患者更要重视生活细节，才能有效预防和控制疾病的进展，确保顺利度过这个“艰难险阻”的冬季。

若患者一旦出现病情加重，应立即到医院就诊，以免延误病情，造成不可挽回的后果。

家中常见的3种食物，是高血压的升压器，吃得越多，血压就越高

高血压是心脏病的最初迹象之一，如果不及治疗，高血压会损害人们的动脉并导致心脏病发作等严重并发症。所以如果人们的血压在一段时间内持续升高，要及时地就医检查，服用药物。但即使人们正在服用降压药，也应该通过避免特定类型的食物来降低高血压。下面这些是高血压患者应避免的食物，以保持心脏健康并降低心脏病发作或中风的风险。

第一种食物：高盐食物

高盐食物在高血压患者应避免的食物清单中名列前茅，因为钠会增加血液中的液体量，从而导致血压升高。如果人们患有高血压，则不应在食物中添加任何类型的盐。

对于高血压患者来说，不添加盐可以被认为是健康的。所以大家要远离高盐食物，以免造成血压失控。

第二种：高糖食物

一堆燕麦饼干任何患有高血压的人都会很好地监测他们的糖摄入量，对糖尿病患者的研究表明，过量摄入糖分与血压升高之间存在某种关联。即使人们没有糖尿病，避免在饮食中添加糖也是一个明智的决定。

首先，避免饮料和糖浆水果罐头，大家要阅读标签以了解包装产品中所含的总糖分，尽量减少糖摄入量，大家就可能看到血压下降。

第三种：酒精

饮酒对人们的健康有害，特别是高血压



患者避免过量饮酒——包括红酒。如果人们长期喝酒，要限制自己每天喝两杯或更少，监测酒精摄入量非常重要。酒精饮料可能含有大量卡路里和糖分，这会导致身体脂肪增加和体重增加，随着时间的推移，这两者都是导致血压升高的因素。

请记住，任何种类的酒精也可能与人们服用的心脏药物相互作用，因此在人们喝酒之前，请先咨询医生或药剂师。

下面这些食物可以帮助大家稳定血压

1、蓝莓

经常食用蓝莓，有助于维持健康血压的，在一项研究中发现，患有1级高血压和1级高血压的受试者连续8周每天吃蓝莓或安慰剂。两个月后，结果显示食用蓝莓（以冻干蓝莓粉形式食用）的人平均收缩压和舒张压分别降低了5.1%和6.3%。

在这项研究中，花青素的主要来源是蓝莓和草莓，这两者都是控制血压的好方法。

2、西瓜

西瓜富含钾、L-瓜氨酸和番茄红素，具有有益心脏健康的三重功效。事实上，经常

食用西瓜与收缩压和舒张压的降低有关。

L-瓜氨酸是一种氨基酸，可能有助于降低某些人群的血压。番茄红素是一种抗氧化剂，负责使西瓜呈现粉红色，与对高血压的积极影响以及其他积极的心血管结果有关。

3、扁豆

扁豆富含钾和镁等有益心脏健康的营养物质，非常有效。在一项综述研究中，研究人员发现，当人们将饮食中的其他食物换成扁豆和豆类时，他们的收缩压会降低，所以大家可以经常食用扁豆。

4、巧克力

黑巧克力在对高血压有益的食物列表中名列前茅，因为这种苦味食物富含抗氧化剂黄烷醇，可使血管更有弹性。

5、大蒜和香草

大蒜在天然药物中广受赞誉，并与降低胆固醇和高血压有关。这种天然抗生素含有对血压有益的活性成分大蒜素。此外，许多研究表明，吃大蒜会改变血管扩张的方式，也会导致血压的变化。

所以，如果发现自己有出现血压问题，在饮食方面要重视起来，要远离上文介绍的这些会对血压造成影响的食物，多食用对血压有稳定作用的食物，当然大家也要做出一些健康改变的机会，这些改变可以对人们的整体健康产生有意义的影响。

每周运动3小时，脂肪肝风险就能降40%以上！这些运动项目最有效！



每周运动3小时，脂肪肝风险降四成

脂肪肝是很多人体检报告上的“不速之客”，大多因饮食不健康、生活起居不规律所致。运动加上健康饮食能减轻脂肪肝，但很多人认为坚持运动难以做到。其实降低脂肪肝风险每天需要运动的时间并不长，《临床肠胃病与肝病学》杂志刊登美国斯坦福大学一项新研究发现，每天休闲运动22分钟即可使脂肪肝风险降低40%以上。

为评估休闲运动量与非酒精性脂肪肝等肝病发病风险之间的关联，研究团队对2017~2018年美国国家健康和营养检查调查

涉及的5529名18岁以上参试者展开研究。排除483名丙肝、乙肝、饮酒过量和服用脂肪源性药物超过半年的患者以及742名肝脏B超数据不合格的患者后，研究人员对剩余4303名非酒精性脂肪肝患者的相关数据展开后续分析。

结果发现，每周休闲运动达标（中等强度运动至少150分钟，或高强度运动至少75分钟）可使罹患非酒精性脂肪肝的风险降低44%。新研究同时也发现，每天久坐时间超过8小时，会导致非酒精性脂肪肝发病率增加44%。研究人员对参试者运动时间的分段分析发现，每周运动150~299分钟或大于

300分钟，非酒精性脂肪肝发病率可分别降低40%和49%。新研究还发现，休闲运动时间越长，罹患肝纤维化和肝硬化的风险就越低，每周运动量至少300分钟，肝纤维化和肝硬化风险可分别降低59%和63%。

研究人员表示，新研究结果表明，作为一种生活方式干预措施，每周3小时的休闲运动可显著降低非酒精性脂肪肝、肝纤维化和肝硬化风险。

即使是轻度脂肪肝，也会增加死亡风险。此前，发表在胃肠道顶尖杂志《GUT》上的研究——由瑞典卡罗林斯卡学院和美国马萨诸塞州总医院的研究人员在研究了瑞典51年的队列研究数据后报道称，即使是轻度脂肪肝也会增加71%死亡风险，且风险与脂肪肝的严重程度成正比。

诱发高血压、动脉硬化

脂肪肝患者常伴有高血脂、高胆固醇等状态，血液黏稠度增大，血管腔变小，血管失去原有的弹性，血流缓慢易形成血栓，最终导致血管壁增厚变硬，形成动脉粥样硬化。心脏因此得不到充足的血液供应，从而引发心脏缺血、心肌痉挛、心绞痛或心肌梗死。

诱发或加重糖尿病

脂肪肝患者脂代谢失调，会引发和加重糖代谢失调。糖尿病主要是由于胰岛素分泌不足或胰岛素抵抗而形成的以糖代谢紊乱为主的疾病，其特征是高血糖、高血脂、高氨基酸血症。糖尿病患者中合并脂肪肝的

约50%，可见脂肪肝与糖尿病是一对“难兄难弟”。

肝硬化及肝癌

如果说脂肪肝要发展成肝硬化，或者肝癌，它的时间应该还是比较漫长的，一般至少要15、20年或更长时间才有可能。脂肪肝发展为肝硬化，或是肝癌的这部分病人是很少的。

坚持运动+合理饮食有助逆转脂肪肝

想要逆转脂肪肝，就要从改善生活方式开始。徐州市传染病医院肝病科主任医师王骥强调，只要管住嘴、迈开腿，脂肪肝就是可以预防的。

合理饮食

绝大多数轻度脂肪肝患者就是因为平时饮食安排不合理而导致，如摄入了太多高脂肪食物等。合理安排饮食要多吃高蛋白低脂肪的食物，食用油最好选择单不饱和脂肪酸成分，如菜籽油、橄榄油、茶油。另外还应当限制胆固醇的摄入，如动物内脏。

运动

轻度脂肪肝患者在平时必须加强运动，一方面经常运动可以减掉身上多余的脂肪，而且还能提升抵抗力，降低患病几率。运动要以有氧运动为主，典型的运动项目有跑步、骑自行车、跳绳、打羽毛球、游泳、跳广场舞等。这些运动项目对于轻度脂肪肝患者缓解病情都是有帮助的，坚持运动一段时间就可能缓解。