

心臟病患者是運動好還是休息好

運動和疾病息息相關,很多疾病的發生正是因為不運動的後果,因而很多患者都會被要求平時多運動,這樣病才能好得快。但是,對於心臟病患者來說,運動對身體是好還是壞呢?

說起心臟病,人們的第一反應就是應該靜坐、靜養,但其實運動也可以給心臟帶來一定的好處。

一、運動對心臟有什么影響?

近日,《美國心臟病學會雜誌》雜誌上發表了一項研究報告,該研究納入 14.9 萬人,近 10 年隨訪得出的結論:久坐的人比運動的人,心血管疾病死亡風險增加了107%,足以表明運動對心臟的好處。

運動能夠促使人體心血管系統的形態、機能和調節產生良好的適應。人在運動時,四肢耗氧量增加,心臟必須提高血液輸出量以增加供應,長期堅持對改善心臟活力、鍛煉心肌是很有幫助的。

另外,體育鍛煉還能幫助身體燃燒脂肪,防止動脈硬化,降低心腦血管疾病的發病率,有利

于血壓控制。但是,對於患有心臟病的人來說,運動可能會對心肺功能造成一定影響。

美國哈特福德醫院的心臟科主任保羅·湯普森博士在他的一項研究綜述中報告,某些遺傳性心臟異常,如心肌病(心臟肥大)或長 QT 綜合徵(心臟電活動的紊亂)的患者在進行劇烈運動時,病情可能加劇。

二、什麼樣的心臟病患者可以運動?

心臟病是非常大的一類疾病,涵蓋許多小類。心臟病患者是否適合運動,需要具體到每一種心臟病的類型。那麼怎樣的心臟病可以運



動呢?

1、已經治愈的心臟病

比如心律失常、早搏等是能夠通過射頻消融手術根治的。治愈後,患者在各方面就和正常人一樣,所以可以運動。

2、病情穩定的心臟病

比如不伴有心絞痛發作的冠心病,在正規藥物控制下,也能夠進行簡單的運動鍛煉。運動有利于控制患者的血壓、血糖、血脂、控制體重,有利于防止與控制動脈粥樣硬化。

3、病情不穩定的心臟病

比如心律失常頻繁發作,心絞痛反覆發生,心臟明顯擴大,心功能明顯受損等等,這類患者

就不建議運動了。

總體來說,心臟病患者都適合做一些不劇烈的有氧運動,例如散步、慢跑、游泳等。首先,不要一次性過快或過多地運動,在兩次運動間隔時給心臟和身體一些時間緩衝、休息。

其次,要在適宜的天氣展開運動。過冷或過熱均不利於心臟健康,甚至會引起胸痛、呼吸困難等,這時可以考慮改為室內運動。

最後,心臟病患者應該遵循醫囑來進行鍛煉,等所有症狀消失後再開始運動。如果出現心率過快或心率失常或心悸的感覺,應當立即停止運動並休息 15 分鐘。

當身體出現不適症狀,例如出現心律失常、血壓突然下降、出現頭暈心悸、嚴重氣喘時需要停止運動。

另外,如果運動後次日早晨感覺疲勞,運動中心率加快或減慢、血壓異常、運動能力出現下降、因呼吸急促而不能自由交談、面色蒼白等應馬上停止並在醫生指導下調整運動計劃。

每天攝入多少蛋白質合適

蛋白質是組成人體一切細胞、組織的重要成分,是生命的物質基礎,是有機大分子,是構成細胞的基本有機物,是生命活動的主要承擔者。當蛋白質攝入不足時候,會導致人體的代謝率降低,疾病抵抗力減退,易患病,更有甚者會出現嚴重的營養不足的症狀。蛋白質攝入不足會影響人體健康,但這並不意味着蛋白質補得越多越好。

蛋白質攝入過多會令人發胖

一些人爲了提高肌肉量會採取高蛋白飲食方法,但是高蛋白飲食補充過量的蛋白質也可能會導致肥胖。碳水化合物、脂肪和蛋白質是能量的主要提供者,在這三者當中,碳水化合物承擔最主要的供能角色,其次是脂肪,而蛋白質供能最少,僅佔 10-15%。當攝入過量的脂肪時,脂肪會先儲存在體內以備不時之需。蛋白質與脂肪不一樣,它是一種



“一次性”的營養,當攝入過量的蛋白質時候,蛋白質並不會存起來留着“下次”用,而會直接轉化為脂肪,令人發胖。因此,並不建議在日常飲食之外通過其他的方式來補充蛋白質。日常飲食也要注意均衡各種營養。

蛋白質攝入過量還有什么危害?

1.容易引起水腫

過高蛋白質是毒素進入人體的通道,能夠破壞細胞的結構,擾亂細胞膜內外液體壓力的滲透平衡。最終給身體帶來巨大危害。當平衡受到干擾,水分便進入細胞,除了試圖恢復平衡,也會將

細胞內過量蛋白質加以稀釋。稀釋是應付細胞內過剩物質的生理反應。添加水分固然能恢復滲透平衡,卻也導致水腫。

2.耗能過大造成身體損傷

膳食蛋白質從身體索取的養分比所能提供的還多。此外,膳食蛋白質還遺留酸性灰燼。大量食用蛋白質還會短時間內過快增加新陳代謝的速率,超過人體的負荷,消耗大量能量,對身體造成嚴重損傷。

3.蛋白質過量會對人體造成刺激

從蛋白質中獲取的能量需要較長的消化時間。換言之,蛋白質需要更長的時間刺激能量產生。長時間受刺激,人容易出現精神緊張,坐立不安,焦慮等情緒。這些刺激比起咖啡、茶、可樂有過之而無不及。

每天攝入多少蛋白質好?

蛋白質重要,但是攝入要適量。一些運動員和健身教練因為訓練需要,就會需要額外補充蛋白質。對於一般人來說,日常正常飲食已經能夠滿足人體基本的蛋白質需求,並不需要吃太多的蛋白粉之類的物質來補充蛋白質。那麼每天攝入多少蛋白質為好?過去,膳食蛋白質的需求量根據氮比較來決定,就是將每日氮攝取量和尿液糞便中的氮含量作比較。經由這個方式,每日蛋白質建議攝取量從十九世紀末所定的 118 克降低為 1980 年定的 46-56 克。現在,中國營養學會推薦,對於一般健康成年男人每天吃 65 克蛋白質,女人每天吃 55 克蛋白質即可。

疫情期間怎樣清洗重複使用的口罩

在 COVID-19 病毒肺炎疫情揮之不去的情況下,戴口罩在加拿大已經成為常態,使用清洗後可以重複使用口罩的人也越來越多,那麼如何清洗可重複使用口罩呢?

根據加拿大衛生部的建議,在用洗衣機清洗重複使用口罩時要把清洗環節的溫度設置在熱水檔。

接受加拿大廣播公司記者採訪的公共衛生專家、多倫多大學教授 Colin Furness 指出,COVID-19 病毒不能在體外繁殖、在纖維上存活的時間也不長,清洗重複使用口罩的主要目的是除掉會產生異味的細菌,從這個角度來說高溫清洗效果更好。

如果選擇手洗口罩,加拿大馬尼托巴大學醫學副教授 Anand Kumar 給出的建議是 採用下面三種方法中的一種進行消毒:

- 蒸 10 至 15 分鐘
- 在 70 攝氏度的高溫中保持 1 小時
- 浸入沸水中 30 秒

如果沒有加熱或熱水條件,用冷水加洗衣粉或肥皂也能起到殺死 COVID-19 病毒的作用,因為洗衣粉和肥皂能夠破壞新冠病毒的保護性膠囊。



高壽的人其實都有個內在優勢

不少人盼望長壽,但想要讓自己活得更久,並不是太容易,需要我們從飲食上注意營養補充,適度鍛煉身體,還要少吸煙不能酗酒,只有長期堅持,人才更易長壽。不過常有人拿身邊不注意生活規律的人來做例子,說他們天天煙酒不離手而且又喜歡熬夜,依然活到了 80 歲以上。

存在這種現象並不讓人驚訝,如果 100 個人喜歡吸煙喝酒,其中 99 個因此而得到重病,然後出現早衰乃至死亡的現象。但唯獨剩下 1 個人,即使吸煙喝酒也高壽,就會有人將這件事放大化,以此安慰自己,殊不知你已經陷入了“個體偏差誤區”!

“個體偏差誤區”是什麼意思呢?它其實就是高壽人群的“內在優勢”。每個人壽命長短的區別,就在于他的基因是否“完美”。國內國外都有大量關於“基因與壽命之間關係”的研究,最後彼此幾乎達成共識,科學家們發現,在他們研究統計的高壽老人群體中,影響他們是否長壽的因素,基因就佔了七成。換言之,一個人是否活得更久,“高壽基因”佔了七成。

高壽人群的這個“內在優勢”,其他人不能

通過學習擁有,所以只能羨慕他們這種“先天優勢”。美國波士頓醫科大學曾做相關研究調查,結果發現百歲老人的子女罹患高血壓、糖尿病、冠心病等心腦血管疾病的比例比其他人的子女少 1 倍,所以該小組認為,若家族中有長壽老人出現,其後代或也有這種長壽的趨勢。

詳細說來,就是如果你的直系親屬中,長輩是高壽,那麼你先天獲得的基因就已經領先了不少人,如果平時生活規律,你就是其他人眼中的長壽佼佼者。如果你的兄弟姐妹大部分都活過百歲,那麼因為基因帶給你的好處,你的壽命或不會太短。

但有長壽基因的人,



不能仗着自己有這個先天優勢而不注意生活規律,萬一有吸煙酗酒、熬夜、久坐、不運動、心態差等陋習,人可因此纏上重大疾病,那麼即使你有優秀的基因,但你的身體也可能不堪疾病重擔而讓你不能如願,希望你別把“一手好牌打爛”。

好的基因每個人都想要,但卻未必總能如願,那沒有長壽基因的人,想要長壽就不可能了嗎?事實並非如此,隨着 21 世紀醫學發展,科學家們也總結發現,人即使沒有長壽基因,但只要做好這些,或許能讓自己往長壽的方向發展。

1.讓腸道通暢

只有“腸壽”,才能長壽。腸道是人體的消化器官,只有腸道通暢才能將人體內

的廢物、毒素及時排出體外。若人體腸道不通暢而出現便秘,廢棄物長時間滯留在腸道中,萬一毒素找到腸道傷口伺機而入,人或由腸道病的風險。

若想腸道健康,建議每日早起後喝一杯溫開水,增加便意,讓自己養成晨便習慣。平時不妨多吃高纖維食物、發酵食物、含益生菌的食物,注意吃飯的時候少說話,增加食物咀嚼次數再嚥下。

2.多運動

只要運動,人體心腦血管就能受益。適當運動可以疏通心腦血管,強健心臟,減少肥胖、三高、動脈硬化、心梗等風險。建議每周至少進行 3 次運動,每次不少於半小時,鍛煉自己呼吸能力之餘,還可讓血管潔淨暢通,讓吸進去的氧氣輸送到大腦、四肢,增強人體代謝功能,人更易長壽。

若想讓自己長壽,最重要的,還是保持一個良好心態,凡事最好放“寬”點,以樂觀、喜悅的態度看待生活,久而久之,你的生活自然也會更美好,不用再羨慕有長壽基因的人,因為只有你做好這些了,你也會一樣的。