

· 医学教育 ·

心血管疾病患者的饮食健康与预防

何 宁

利辛县人民医院 安徽 利辛 236700

目前,我国人民的生活水平不断提升,大家对饮食方面也十分关注。过去,我国仅注重吃得饱,现代社会之下,吃得健康、吃得科学,才是大众所需要关心的问题。早在多年以前,饮食方面便流传着这样一句顺口溜:“早上吃得像皇帝,中午吃得像平民,晚上吃得像乞丐”。从此句顺口溜中也能知道,饮食和我们健康之间的关系十分密切,本篇文章主要会将重点放在饮食健康方面,并全面科普饮食健康和疾病之间的关系,做好饮食健康与疾病预防工作。

1 什么是心血管疾病

心血管疾病主要指心脑血管方面的疾病,包括脑血管疾病和心脏血管疾病,同时,也泛指那些患高血压、高血脂、血液粘稠、动脉硬化等疾病最终引起的心脏,大脑和全身性的出血/缺血的疾病。该疾病对人体健康的威胁十分严重,最易发生在50岁以上的中老年人中,而老年患者的身体本来就比较虚弱,患上心血管疾病后,身体健康会遭到严重威胁,有着较高的死亡和残疾几率。在相关调查中发现,通过最有效、最完善的方式进行心血管疾病治疗后,即使患者有幸存活,但仍旧有一半以上的患者丧失生活自理能力,需要家属照顾,在影响患者健康的同时,也增加了家庭的负担和压力。

导致心血管疾病发生的原因十分复杂,但主要体现在四个方面,包括动脉因素、血压血流因素、血液流变异常因素、血液成分因素等,而疾病的发生,也会受到各种危险因素的影响,包括高血压、吸烟、血液粘稠、酗酒、血管壁平滑肌非正常代谢、糖尿病和其他相关因素(如肥胖、年龄过大、种族、性别、胰岛素抵抗、遗传等)。发生心血管疾病后,患者的身体状况会出现较大的异常变化,主要表现为气短、坐立呼吸、心悸、夜晚呼吸困难、胸骨有压迫感、胸闷、晕厥、上腹疼痛、发绀、呕吐、恶心、左手臂疼痛、左后背疼痛等等。部分病情较为严重的患者还会出现身体偏瘫现象,无法进行肢体功能活动,感觉器官也会出现明显的异常,同时,也无法自主进食,无法自主说话,更无法进行日常的生活活动,大小便失禁,仅有大脑意识和部分的功能残留,几乎和植物人无异。

2 心血管疾病应该怎样预防

心血管疾病对患者健康有着极大的伤害,因此,临床专家认为在日常生活中必须做好相应的预防措施,降低疾病的发生可能和再发生可能。具体的预防措施较多,主要包括6大方面,即栓塞预防、晨练预防、生活方式改善、饮食预防、血脂/血压控制、进补得当。

(1) 栓塞预防。在冬季到来时,身体由于寒冷,血管便会出现痉挛和收缩反应,供血较为缺乏,因此也更可能出现栓塞现象,故在日常生活中必须注意保暖工作,尤其是有心血管相关风险的患者,还应及时在医生的指导下进行抗栓治疗,必要时还需服用阿司匹林进行长期维持。

(2) 晨练预防。在入睡时,人体的神经系统会保持抑制状况,活力较低,而当苏醒后,其各种机能均会突然上升,如若晨起后开展相应锻炼,还会突然激发神经的兴奋性,更容易导致心血管疾病的出现^[1]。因此,在晨练时应避免运动过度,尤其是在冬季还需更加注意,尽量以小幅度的运动和拉伸为主。

(3) 生活方式改善。心血管疾病的出现和生活方式的不正确有着紧密的联系,不良的生活方式也会阻碍疾病的康复。因此,必须及时改正生活方式,做好饮食方面的调节,确保饮食健康合理。同时,坚持每日运动,但运动应注意量力而行,能够适应身体需要。另外,针对那些有抽烟喝酒习惯者,还应马上戒掉,并注意劳逸结合,饮食上低盐,每日的盐分需控制在5g之内。食物盐可换成钾盐,每天的钾盐摄入量可维持在4.7g以上。

(4) 饮食预防。饮食预防是心血管疾病预防的重要措施,也是本篇文章重点科普的内容,在此处主要简单阐述食物的性质。日常生活中可多吃含有精氨酸的食物,使血管张力能够得到调节,从而降低血小板的聚集现象,防止血管出现损伤^[2]。相关的精氨酸食物主要有:鲭鱼、海参、山药、芝麻、泥鳅、银杏、葵花籽、豆腐皮等。

(5) 血脂/血压控制。控制好血压和血脂也是预防心血管疾病的重要手段。而其预防的重中之重便是将血压控制在合理范围内,有相关资料提到,如果血压一直在较高的状态下,患者出现心血管疾病的概率则会更高,如果血压得到有效控制且稳定保持下去,发生心血管疾病的几率变得下降90%。另外,当血脂指标上升后,又会造成血液浓稠现象,并在血管壁上逐渐堆积,从而造成各种小斑块的形成,这就是所谓的动脉粥样硬化现象。而其硬化后便会增加心血管疾病的出现可能,因此在日常生活中应注意控制好血脂,在医生的指导下及时使用相应的降脂药物,如贝特类、他汀类、烟酸等。血脂异常是导致心脑血管疾病发生的一种危险因素,因此做好血脂的控制也是一项关键措施。

(6) 进补得当。自古以来,我国民间便十分注重冬季进补,而冬季人们的运动时间本来就不多,如若再大量进补各种热性食物和滋补药酒后,则更容易使得血脂指标升高,

会增加心血管疾病的出现可能。因此，在冬季进补时必须要在医生的指导下进行，同时和自身的机体体质相结合，确保进补得当，防止进补过盛。

3 心血管疾病饮食健康预防的重要性

现阶段，我国的生活水平逐渐提升，饮食种类也越来越多，但饮食的背后却造成了各种疾病的发生，特别是在心血管疾病方面，如若饮食不当，则会增加各种肥胖因素，使得机体营养过剩，血脂、血压异常^[3]。而做好饮食方面的健康预防，合理控制每日的微量元素和营养物质，则可大大降低心血管疾病的发生几率，对心血管也有着养护作用。饮食和血脂之间有着紧密联系，虽然血脂出现异常，也会受到遗传因素的影响，但主要还是和后天环境有着更为亲密的联系。后天环境因素主要体现在生活方面，和饮食息息相关，如果所有人都有着良好的饮食习惯，并遵循科学合理食谱，进食则能大大降低我国的心血管疾病发生几率。

4 心血管疾病饮食健康预防的具体方法

4.1 正确看待饮食与营养均衡知识

首先，必须明确饮食中相关的营养均衡知识^[4]。饮食能够满足身体各项营养需要，同时也能确保身体的正常活动，当蛋白质含量足够时，则能促进身体的生长，同时也能实现身体组织的修复和更新作用，能帮助生理功能的维持。而当无机盐足够后，则能调节身体机能和组织结构。维生素充足，能使身体健康得到保证，确保机体的正常发育，使免疫功能增强。膳食纤维足够后，又能帮助身体有效代谢各种排泄物，对肠道相关疾病有着显著的预防效果。而当饮水充足后，又能确保各项生理功能得到有效运行。

4.2 合理搭配营养物质

健康饮食时，必须确保食物中各项营养元素和热量的足够，种类尽量丰富，食物含量得当，确保机体需要的营养和进食的营养能够达成一个平衡状态^[5]。食物结构必须科学合理，在满足身体生理需要的同时，也需避免饮食过度或比例失调造成的营养过剩现象，以免造成机体不必要的代谢负担。正常情况下，人体需要的营养物质种类较多，共有42种以上，以脂肪、碳水化合物、蛋白质、矿物质、维生素、微量元素、水等多种构成。而怎样合理多样化的搭配食物才能满足机体营养所需也是一个重点问题。在饮食搭配的过程中，需结合患者的身体需要和实际营养搭配状况而确定，具体在开展饮食健康预防时，可注意以下几个原则：

(1) 限制胆固醇摄入量。胆固醇是机体中不能缺少的一种营养物质，有着重要的生理作用，但如果摄入的含量过少，则会增加贫血的发生几率，同时还会损伤机体免疫功能，而如果摄入过多，又会增加高胆固醇血症的出现，对身体有着多方面的不利影响。通过研究证实，静脉血栓和动脉粥样硬化的出现，均和高胆固醇有着重要关系，因此在预防心血管疾病时，则应注意把握好胆固醇摄入量。通常情况下，瘦肉中的胆固醇含量比禽肉更高，而肥肉的胆固醇量又比瘦肉更高，贝壳类和软体类的蛋白质含量又比鱼类更高，动物内脏、蛋黄、鱼子等胆固醇的含量属于食物中的前列。因此，伴有心血管疾病的患者应尽量降低高胆固醇食物的摄入。以鸡蛋为例，一个鸡蛋的胆固醇含量约有300毫克，而心血管

疾病患者，若想降低胆固醇的摄入量，则应每天吃半个鸡蛋或间隔一天吃一个鸡蛋。另外，心血管疾病患者还应降低饱和脂肪含量较高的动物脂肪的摄入量，在烹饪食物时，尽量将动物脂肪换成植物油，选择玉米油、葵花籽油、豆油等。而对于那些油炸食品、奶油制品、水果罐头、巧克力等食物也应严格禁止，日常生活中可多摄入那些不饱和脂肪酸的食物，例如海带、深海鱼类、番茄、萝卜等。

(2) 增加蛋白质摄入量。蛋白质是人体生命结构中的重要物质，通过对食物蛋白质的分析可发现，食物中的蛋白质主要来自于动物和植物，但动物蛋白质摄入过多会影响身体健康，同时，在摄入动物蛋白质的过程中也会将胆固醇和动物脂肪带入其中，可能会加剧心血管疾病的发生几率。因此，在日常饮食中应尽量食用鱼类、瘦肉、豆类等蛋白质含量较多的食物。

(3) 注意补充维生素。维生素是一种对人体较为重要的化合物，能够保持人体的健康，同时也能对人体生长发育和生理功能起到调节和改善作用，当有心血管疾病风险时，饮食中则应注意不吃维生素含量丰富的食物，确保每日的新鲜蔬菜摄入量在500克以上，水果摄入量在200克以上。其中，有四种蔬菜对心血管有着最为显著的养护作用，应鼓励风险人群多食，包括绿叶蔬菜、葱属蔬菜、红橙黄色蔬菜、十字花科蔬菜。绿色蔬菜属于生活中十分常见的蔬菜类型，包括有菠菜、生菜、芹菜、空心菜、油麦菜等，其蔬菜中含有丰富的维生素B2、K、C，同时还有丰富的叶酸、黄酮、叶黄素等，尤其是那些含有硝酸盐的蔬菜，还能起到明显的降血压效果。不过，在食用绿色蔬菜时，应注意不可烹煮太久的时间，以免蔬菜中的营养物质被破坏，同时蔬菜也不能反复加热使用，以免硝酸盐逐渐变化为亚硝酸盐，从而造成反面影响，损害机体健康。而对于那些肠胃功能较差的患者，食用绿色蔬菜时尽量将其烹煮后再食用，不可直接生吃。常见的洋葱、蒜、大葱等则属于葱属蔬菜，适当食用能够降低相关心血管疾病的发生几率，同时也能预防冠心病，但葱属蔬菜的辛辣味较强，其中有硫化物，硫化物能够杀菌消炎，同时还能防止血小板的凝聚现象，对血栓预防也有着一定的作用，同时还能降血糖、降血脂、保护血管。特别是大蒜，大蒜中含有丰富的大蒜素，能够减少机体胆固醇的含量，使优质胆固醇的占比增加，同时，大蒜素还能改善血管弹性，防止血管脆化。不过，大蒜最好采用生吃方法使用，如果加热后活性便会丧失。红橙黄色蔬菜主要包括有胡萝卜、地瓜、西红柿、南瓜等，其蔬菜中含有丰富的胡萝卜素，能够实现心血管疾病的预防效果。同时，蔬菜中的维生素C、B还能使血管的韧性得以保持。不过，烹饪胡萝卜和番茄时最好选用油炒方式，油需尽量少放，以免维生素和矿物质流失。常见的西兰花卷心菜，白菜萝卜则便属于十字花科，蔬菜中的膳食纤维、矿物质、维生素和微量元素均十分丰富，是一种钾含量高，钠含量高的蔬菜，其蔬菜中富含丰富的芥子油苷，在降解后能够形成异硫氢酸盐，生物活性较强，同时具有明显的抗氧化作用，使用后能够增强机体的免疫功能，对心血管有着良好的保护作用。

(下转177页)

者面临的重大难题。对于处于创伤发生第一现场的居民而言,他们无疑是最佳的目击者,如果这些居民具备一定的创伤急救能力,那么在院前专业急救力量达到第一现场之前,这些居民就能够发挥自己的专业技术特长,通过自救互救方式,对创伤患者施以急救处理,从而有效弥补由于长时间等待外界救援所导致的延误,尽可能减少创伤带来的人员伤亡,由此拯救生命、降低残疾损害程度。但事实上,目前我国急救技能普及率依然较低,尤其是作为核心急救技能的院前自救、互救基本处于不足或缺失状态。因此,对社区居民进行急救技能培训迫在眉睫。另外,根据调查显示我国整体社区居民对于初级创伤救治模式的急救知识了解程度均较低,当发生突发创伤时多数患者因未被及时抢救导致丧失生命^[4]。由于救护车赶到现场是需要时间的,在这个时间内创伤人员若是及时得到相应的处理就会为专业救援争取时间,提高救治的成功率^[5]。因此对社区居民进行急救措施是非常必要的。

本研究表明,居民在培训后对急救技能的测评结果明显高于培训前,差异具有统计学意义($P < 0.05$)。这提示了,于社区居民中行初级创伤救治模式教育可显著提高其对创伤急救的能力。究其原因,经相关救治培训后,当遇到创伤患者居民可对其进行初级评估,通过观察患者气道呼吸是否顺畅、检查患者神经功能障碍以及相应的全身检查,发现存在威胁生命的问题时及时解除^[6-7]。通过上述研究显示对于创伤人员最主要的几项抢救方法是心肺复苏、止血包扎、骨折固定、搬运技术等,居民掌握了这几项基础急救技能就可在

一定程度上辅助挽救创伤人员,有较高的应用价值。

综上所述,对居民进行初级创伤救治模式的培训是非常有必要的,不仅可以拯救创伤人员的生命,也提高了居民整体的急救意识及意愿,对以后的生活有非常大的帮助,值得在社会上进行推广。

参考文献:

- [1] 赖卓志,叶金海,钟宏,等.院前急救中初级创伤救治模式的应用[J].基层医学论坛,2019,23(23):2.
- [2] 赵寅佳.探讨初级创伤救治原则在院前急救中的应用[J].饮食保健,2019,6(019):109.
- [3] 陈守民.初级创伤救治体系在院外急救的临床应用[J].医学食疗与健康,2020,18(20):2.
- [4] 潘建.改良创伤急救模式在严重创伤救治过程中的应用效果[J].中国当代医药,2019,26(1):3.
- [5] 陶品月,黄惠桥,黄霜霞,等.初级创伤救治模式在提高医院护理应急救援队员急救能力中的应用研究[J].中国急救复苏与灾害医学杂志,2019,14(6):4.
- [6] 高帆,葛波涌.初级创伤救治模式对多发肋骨骨折合并血气胸患者院前急救反应时间的影响[J].黑龙江医药科学,2019,42(5):2.
- [7] 徐辉辉,刘晓华,董文婷.初级创伤救治体系在院外急救的临床应用[J].中国急救复苏与灾害医学杂志,2019,14(2):3.

(上接 157 页)

(4) 降低盐分摄入。高钠盐的摄入不仅会使身体的血压水平上升,同时也会增加血管硬化的可能。世界卫生组织建议,每天人体的钠盐摄入量应保持在6克左右,如若患有心血管疾病,钠盐量还应控制在2-3克左右。不过,针对北方的人群,应尤其注意对其钠盐含量的把握,北方饮食中钠盐含量高的咸菜、大酱等备受人们青睐,因此必须注意,有心血管疾病风险时,应严格控制好相应的钠盐摄入量,尽量不吃传统北方美食。而在秋季和冬季时,由于身体的出汗量较低,也没有进行相关的运动活动,更应该降低盐分的摄入量,冬秋季时尽量不吃腌制食品,多以蔬菜和水果为主,如若盐分进食需求也尽量选择钾盐。

参考文献:

- [1] 曲静,王业玲,林小晶,等.4周有氧运动结合饮食控制降低肥胖青年的心血管疾病风险及其影响因素[J].现代预防医学,2021,48(12):2243-2248.

- [2] US Preventive Services Task Force, Krist AH, Davidson KW, et al. Behavioral Counseling Interventions to Promote a Healthy Diet and Physical Activity for Cardiovascular Disease Prevention in Adults With Cardiovascular Risk Factors: US Preventive Services Task Force Recommendation Statement[J]. JAMA. 2020;324(20):2069-2075.
- [3] 李兴.老年人群心血管疾病的健康管理及预防[J].中国医药指南,2020,18(30):238,封3.
- [4] 王晓丽.间歇性断食疗法防治心血管疾病的作用机制研究进展[J].浙江医学,2021,43(21):2377-2381.
- [5] 刘湘,邵奕嘉,张朵,等.高动物蛋白饮食对高血压患者血管功能及心血管危险因素的影响[J].中国心血管病研究,2021,19(10):876-880.