让运动成为心脑血管健康“小帮手”

本报记者 陈素琴

“10月29日是第17个“世界卒中日”,宣传主题是“识别中风症状 把握宝贵时间”。什么是脑卒中?脑卒中俗称“中风”,是一种急性脑血管疾病,是由于脑部血管突然破裂或因血管阻塞导致脑组织损伤的一种疾病。”

脑卒中可防可控

全世界每6个人中就有1个人可能罹患卒中,每6秒钟就有1人死于卒中,每6秒钟就有1人因卒中永久致残。自2005年以来,脑卒中一直占我国国民死因的第一位。我国每年有240万新发脑卒中、110万脑卒中相关死亡。浙江大学医学院附属第一医院心血管内科夏淑东介绍,一旦出现以下1—2种情况,应立即拨打120急救电话,将患者送医救治。一是言语障碍,表现为说话口齿不流利、前言不搭后语,不能用言语表达自己的意愿或听不懂别人说的话;二是肢体障碍,表现为两边脸不对称,一侧嘴角下垂,两侧手臂力量不同、平举时一侧会下垂,手臂还会出现麻木的情况;三是平衡障碍,表现为失去平衡,不能走直线,走路深一脚浅一脚等。

此外,冬季是卒中高发季,尤其是老年人要在冬季避免清晨过早地锻炼。长时间蹲便,心脏病问题也要重视起来,要加强对血脂、血糖、血压、体重的监控。夏淑东说:“养成健康的生活方式,进行适当运动,定期进行脑卒中危险因素筛查,做到早发现、早预防、早诊断、早治疗,是可以有效的防治脑卒中。”此外,建议35岁以下的人每年量一次血压,尤其是有高血压家族史,又有脑血管病家族史的,更要关注血压。30岁以上的要查血脂,每年健康查体要查糖化血红蛋白,看看3个月的血糖平均值。40岁以上男性和绝经女性应每年检查血压、血脂、血糖,及早发现“三高”。“一般来说,早期或轻度“三高”患者,可先改变生活方式,如戒烟、限酒、控制饮食、增加活动、减轻体重,如果效果不佳,应加用长期药物治疗。”

适当运动保护身心健康

中风的发病率越来越高了,逐渐趋向年轻化,如何通过运动预防中风?得了中风后如何运动?国家级社会体育指导员王芳表示,预防中风,可以选择适当户外运动,锻炼可以增强心脏功能,改善血管弹性,促进全身的血液循环,提高脑的血流量。

在自然中运动,既可呼吸到新鲜空气,又能观赏到美丽的风景,还可在运动中收获愉快的心情。对于大部分的人而言,快走、慢跑都是不错的有氧运动,门坎较低,也能起到一定的锻炼作用。“但爬山稍微有些‘门槛’,日常不常锻炼的人群,建议量力而行,‘摸鱼式’爬山,感觉微微出汗即可。如果日常是有运动基础的,那么可以根据自己的爱好选择运动。”

那么,如果已经患病,该如何运动呢?王芳介绍,可以先从简单的动作开始,最终达到患者肢体的功能恢复。运动时应缓慢而柔和,有规律性,避免用力牵扯或大幅度动作。逐步增加被动活动的幅度和范围,每日至少进行2次以上,每次每个动作应重复10次左右。

此外,不能起床的患者应伸展肩膀,弯曲伸展肘关节、腕关节、握拳和手掌。下肢应坚持伸展和内旋运动,弯曲下肢,以锻炼下肢的肌肉力量和关节功能。每次做10分钟,上午和下午做一次。“经常锻炼不仅有助于提高免疫力,还能有效减轻疾病带来的疼痛。”

健康饮食 为心脑血管加保险

本报综合报道

●**番茄** 番茄含有丰富的番茄红素,是天然的抗凝成分,能够抑制血小板的聚集,避免血栓的生成,每天可以坚持吃一个新鲜的番茄有益健康。

●**洋葱** 洋葱内含天然的前列腺素A,不但能扩张血管,稀释血液,加速血液流动,还能防止血栓的生成,其中槲皮酮的物质可以抑制血小板的聚集,能够充分预防动脉硬化。

●**深海鱼类** 鱼类可以调节人体血脂,降低血液当中的纤维蛋白含量,具有抗酸的作用。深海鱼中的欧米伽-3脂肪酸可以阻止血液凝结、减少血管收缩、降低甘油三酯等,对维护心脏血管健康特别有效。

●**香蕉** 作为比较常见的水果,香蕉当中含有钾元素,神经传递有一定好处,能够吸收细胞当中的营养,排除细胞当中的毒素,避免血脂升高,从而达到预防中风的作用。

●**海带** 海带中有丰富的岩藻多糖、昆布素,能够防止血栓,降低胆固醇。

●**黑木耳** 黑木耳有“血管清道夫”之称,其丰富的水溶性纤维能降低胆固醇和饱和脂肪酸,减少产生血栓的机会,也可减缓醣类吸收,调节控制血糖浓度,木耳还含有相当的抗凝血物质,能减少血小板凝结,降低罹患心血管疾病的风险。