

冠心病的一级预防

冠心病的一级预防是对没有冠心病的人群进行的预防，目的是防止动脉粥样硬化的发生与发展。动脉粥样硬化病变从儿童期就有发生，有的青年期已有相当严重。虽然冠心病常在中老年以后发病，但其预防必须从幼年开始。

根据冠心病易患因素，一级预防的内容包括以下几点。

1. 控制血压

高血压患者应清淡饮食，防止摄入过多的食盐，多吃蔬菜、豆类等含钾高的食物及含钙高的食物，避免饮酒和肥胖，并适当运动，保持精神愉快。在选择降血压的药物时，要注意控制其他危险因素如高血脂、高血糖、纤维蛋白原升高及心电图不正常，这样不仅使血压降到正常，还可使冠心病的发病率下降。

2. 调整饮食结构及热量摄入，控制体重，降低人群血脂水平

超重和肥胖被认为是冠心病的危险因素，腹型肥胖者具有较大的发病危险。我国成人的肥胖诊断标准是体质指数[体重(kg)/身高(m²)]：20~22 为正常范围；≥22.6 为超重；≥30 为肥胖。控制目标：体质指数，20~22kg/m²；腰围，男性<90cm，女性<85cm。

冠心病危险因素的下降直接与血胆固醇水平降低幅度的大小和持续时间的长短有关。较长时间地维持胆固醇于理想的水平，可达到预防冠心病的发病或不加重冠心病的目的。冠心病患者要保持传统的低脂肪、多青菜、素食为主的优点，改变低蛋白、低钙、高盐的缺点，使人群中总胆固醇水平保持在 5.18mmol/L 以下，对总胆固醇水平在 6.22mmol/L 以上者应在医生指导下采取药物和非药物两种降脂措施。

饮食原则包括：多喝水；低盐低脂、低胆固醇，如鱼类、瘦肉、豆制品等；多吃富含钾元素食物，如豆类及其制品、马铃薯、紫菜、海带、香菇、蘑菇、山药、春笋、冬笋、木耳、荞麦、以及香蕉、西瓜等，以利缓和钠，保护心肌细胞；吃能降血脂食物如牛奶、羊奶、黄豆、赤小豆、绿豆、蚕豆、豌豆、扁豆、芸豆、豆芽、胡萝卜、菜花、韭菜、大蒜、大葱、洋葱、生姜、番茄、香菇、鲜菇、紫菜、海带、鱼类、柑苹果、花生等。

避免的食物包括：少吃甜食、含糖分高的食物。忌食肥甘、过咸及寒凉性食物，如肝、脑、鱼子、蛋黄、松花蛋、鲤鱼、肥猪肉、肥牛羊肉、羊油、牛油、奶油及各种冰镇的食品、冷饮等。

3. 戒烟限酒

吸烟可使动脉壁收缩，促进动脉粥样硬化；而酗酒则易情绪激动，血压升高。心脏病患者可少量饮酒，尤其是红酒，可以促进血液循环，但不能大量饮酒或引用烈酒。白酒、红酒的每日饮用量分别为1两、半杯。

另外，也不宜喝浓茶和咖啡，可喝淡茶。

4. 积极治疗糖尿病

糖尿病患者患冠心病的危险增加，而且与冠心病的严重程度有关。因为糖尿病对全身的血管都有破坏作用，糖尿病患者处于冠心病的高度威胁之中。控制目标：糖化血红蛋白 $<6.5\%$ 。

5. 饮用硬水

世界卫生组织进行的调查表明，水质硬度低的软水地区居民的冠心病发病率和死亡率明显高于硬水地区。人们应该根据自己居住地区水质的特点，采取适当的措施和有效的方法，软水地区需补充钙、镁等矿物质，以预防和减少冠心病的发生。

6. 避免长期精神紧张及过分激动

生活要有规律，避免过度紧张：保持足够的睡眠，培养多种情趣，适当参加社交活动；保持情绪稳定，切忌急躁、激动或闷闷不乐。

对于A型性格，具有时间紧迫感、争强好胜、易激怒、缺乏耐心等特点。A型性格者冠心病发病率是B型的两倍。所以，A型性格的人宜针对性地采用心理调整、练气功、打太极拳等方法加以调整。

冠心病患者大多与人的性格心理活动有很大关系，所以在我们生活当中，要注意心理的调整，从以下四个方面去预防，治疗冠心病：

①遇事心平气和。冠心病患者往往脾气急躁，故意生气和得罪别人。必须经常提醒自己遇事要心平气和，增加耐性。

②要宽以待人。宽恕别人不仅能给自己带来平静和安宁，有益于冠心病的康复，而且能赢得友谊，保持人际间的融洽。所以人们把宽恕称作精神补品和心理健康不可缺少的维生素。

③遇事要想得开，放得下。过于精细、求全责备常常导致自身孤立，而这种孤立的心理状态会产生精神压力，有损心脏。冠心病患者对子女、金钱、名誉、地位以及对自己的疾病都要坦然、淡化。

④掌握一套身体锻炼和心理调节的方法。如自我放松训练：通过呼吸放松、意念放松、身体放

松或通过气功、太极拳等活动，增强自身康复能力。

7. 积极参加体育锻炼

运动是最有效的健康手段。活动身体的节律性运动如步行、上楼、跑步、骑自行车、游泳比其他种类活动更有益处。如能每日或至少隔日作 20~30min 的中等程度的活动（达极量的 50%~70%）就能有效地增强心功能。

8. 避免过劳

避免重体力活动、疲劳。病情较轻，心脏功能较好者可以从事轻体力活动（包括正常工作）和有一定强度的体育锻炼，但不可过量、过劳；避免熬夜；避免情绪紧张、激动、愤怒。

本文内容主要摘自《冠心病治疗调养全书》、百科