**《2019 ACC/AHA心血管病一级预防指南》的内容分析与应用**

美国心脏病学会（ACC）和美国心脏协会（AHA）为指导人民预防心血管疾病，降低风险做好预防工作，发布了《2019 ACC/AHA心血管病一级预防指南》，提出包括健康饮食、运动、戒烟和控制已知的危险因素（如高血压、高血脂、高血糖）等关键性建议。

预防指南指出，无论是预防动脉硬化性血管疾病、动脉斑块恶化，还是预防心力衰竭与心房颤动，最重要且最有效的方法都是养成有利于心血管健康的生活习惯，并坚持终生。Kenneth Jay Pollin教授指出，“超过80％的心血管事件都可以通过改变生活方式来预防，但在实施这些策略和控制其他风险因素方面，我们经常做的并不好。”

指南指出，以团队为单位而提出的医疗方法是预防心血管疾病的有效策略。医生应评估影响患者心血管健康的重要因素，提供信息。心血管疾病的一级预防（首次预防）最好应从对个人风险的全面评估（估计其动脉发生阻塞导致心脏病发作的可能性）开始。所有患者应开诚布公地与健康管理团队讨论其当前的健康习惯与健康情况，对个人风险做出合理评估，共同做好心血管疾病的预防。患者与医疗团队的良好沟通与配合是预防心血管疾病工作的基础与保障。

该指南从调查数据与科学方法出发，从人们的日常生活入手，在改善饮食习惯、保持合理的运动、戒烟戒酒以及注意其他可能引起心血管疾病的因素（如肥胖，糖尿病，高血清总胆固醇和高血压）等方面为预防指南。该指南还讨论了可能影响人们建立良好生活习惯的因素。

**一．首先在营养与饮食方面，指南提出了健康的生活方式建议。**

（1）建议增加蔬菜、水果、豆类、坚果、全谷物和鱼类的摄入，减少ASCVD危险因素。在大学生活中，由于没有长辈管束，我个人平时往往习惯把口味作为对食物的第一要求，而较少吃蔬菜与水果。事实上，多吃不同种类的水果与蔬菜，对于保持健康、预防心血管疾病十分重要。果蔬中大量纤维可以有效降低胆固醇，降低心脏病风险，且水果蔬菜所包含的热量低，不会造成血管的负担。

除了果蔬方面，平时还要注意摄入全谷类食物，少吃精加工的食品。全谷类的食物，比如燕麦、黑麦、玉米、高粱、荞麦等，都是我平时忽略或刻意回避的食物，但为了健康，以后会努力改正饮食习惯。

（2）作为健康饮食的一部分，最大限度地减少精制碳水化合物和含糖饮料的摄入是合理的，以降低ASCVD风险。（IIa，B-NR）这一点在生活中十分实用，尤其对大学生，总是习惯喝浓缩果汁、碳酸饮料而很少喝白开水，同时为了追求口味总是爱吃高糖高脂肪的食物、蛋糕等等，这都是极其不健康的生活方式。我们应多喝白开水，注意平时糖类和脂肪的食入量，平时少吃或不吃快餐、外卖。同时要注意少吃盐，这是心脏病学家最经典的建议。生活中，我们也要注意回避含盐量极高的食物（比如罐头）。

**二．指南建议达到和保持健康的体重**

所谓健康的体重因人而异，需要每个人根据自己的身体素质与相关情况判断自己的健康体重。通常对于超重或肥胖的人来说，需要减掉5%-10%的体重就能极大地降低心血管疾病、卒中等问题的风险。对大学生来说，由于学习与生活压力增大，生活节奏加快，大家往往早餐吃得少甚至不吃，而午餐晚餐吃的多甚至暴饮暴食，且长时间面对电脑，对大学生群体来说，肥胖成为普遍现象，高血压高血脂的人也越来越多。所以每一个人都应严格控制食物的摄入量并加强运动，使得体重保持在健康范围。

**三．定期锻炼**

专家建议，每人每周至少进行150分钟的中等强度运动，如快走，游泳，跳舞或骑自行车。对于那些不爱活动的人来说，有些活动总比没有活动要好，每天忙碌的生活中可以适当进行10分钟的高强度活动。对于大学生来说，由于学业繁忙、其余事务也众多，学生往往很少能养成坚持锻炼的习惯。以后，我也要每天抽时间跑步、打篮球，定期游泳等等，通过锻炼保持健康的体魄，预防疾病发生。

**四．阿司匹林的使用**

在本指南中，ACC/AHA专家提供了基于科学的指导，即阿司匹林不应常规用于帮助那些没有已知心血管疾病的人预防心脏病。最近研究数据已经证实，服用阿司匹林较大概率会导致出血现象，且事实上阿司匹林作为预防药物预防心脏病发作的证据不足，因此对于患者的一级预防，阿司匹林不应该作为使用的药物。

**五．不吸烟也不吸入二手烟，少喝酒**

心血管疾病死亡人数的1/3归因于吸烟或接触二手烟，因此应对每一个个体开展个体化的戒烟咨询并使用以批准上市的戒烟药物。大学期间尽量不要养成吸烟的习惯，生活压力大时尽量通过其他合理且健康的方式缓解压力，比如锻炼等。同时我们应该少喝酒。AHA指出，酒精与心血管疾病之间有千丝万缕的关系，过多酒精的摄入大概率诱发心血管疾病。

由《2019 ACC/AHA心血管病一级预防指南》，我了解到预防心血管疾病的最有效途径不是依靠高端的科技与药物，而是养成终生的健康生活方式。同时，“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”我初步了解了指南中的建议，并根据自己的健康情况制定了适合我的理想的生活习惯。今后，我会努力践行。