

心脏病发作的10大诱因

国际权威学术杂志《柳叶刀》上有一项研究，首次对导致心脏病发作的"最后一根稻草"做了排名。以下按排名先后列出10大诱因：

- 1. 第一名：在闹市骑车** 研究人员发现，无论开车、骑车或步行上班，只要经过车辆密集的路段，都会增加心脏病发作危险，主要原因是空气污染。其中骑车上班者危险最大，因为这些人吸入的尾气最多、"受污染"最严重，他们同时还要耗费一定体力踩踏自行车，容易引发供血不足。这两方面都是诱发心脏病发作的重要原因。拥堵的交通很容易让人紧张、焦虑，引发血压升高。虽然骑车是一项很好的运动，但穿行在污染严重的马路上，弊大于利。老年人，特别是患有慢性支气管炎的老人，最好能避开交通高峰出行。
- 2. 第二名：用力解大便** 解干大便、搬桶装水这些突发动作，让人从静态中突然发力，瞬间内血压迅速升高，心脏承受的压力也会随之剧增。此外，血压不稳时，血管斑块的活动性就会增加，容易脱落。建议：习惯久坐者、高血压患者以及有心脏病史者及老年人，都应该避免突然发力。如果必须进行，要提前做热身运动。平时多吃蔬菜，避免大便干结，必要时用点开塞露等辅助药物。
- 3. 第三名：大量喝酒或咖啡** 适量的酒精和咖啡能产生抗氧化物质，保护心脏。但过量饮用弊大于利。因为酒精和咖啡能让心率加快、血压升高，扣动心脏病发作的扳机。如果是长期酗酒的人，会破坏心肌，久而久之导致心脏衰竭。因此不论是喝咖啡还是饮酒，都要有节有度。正常成年男性每天喝啤酒不宜超过750毫升，换算成葡萄酒、低度白酒、高度白酒分别为250毫升、75毫升和50毫升；成年女性每天喝啤酒不宜超过450毫升，换算成葡萄酒、低度白酒分别为150毫升、50毫升。心脏不好的人尽量少饮酒和咖啡，以不引起心脏不舒服为宜。此外，酗酒者如果能戒掉酒瘾，其心脏功能通常有显著改善。
- 4. 第四名：心情抑郁** 坏情绪是心脏大敌，而抑郁首当其冲。因为抑郁通常和焦虑相伴，晚上的睡眠质量会很差，而心脏得不到休息，使得血压、心率都会升高，对心

脏健康非常不好。建议有了困难多和家人朋友沟通，避免发怒、大悲大喜，控制好情绪。

5. **第五名：暴饮暴食** 人在过量进餐后，胃肠道需要大量的血液消化食物，致流入心脑血管的血液大大减少，对于血管本来就有供血不足的人，一顿饱餐容易诱发心梗、脑梗。因此，不要轻易放纵自己的食欲，因为一顿饱餐就可能会夺走一条生命。长期饱食的人容易肥胖，如果运动不够，脂肪会越积越多，血管里容易形成脂质斑块，如果发生在心脑血管上，就会引起冠心病、脑中风。养成好的进餐习惯非常重要，平时吃饭最好吃七八成饱或是少食多餐，并且营养要均衡。
6. **第六名：性生活纵欲过度** 适度、愉悦的性生活会让人心情舒畅，但放纵的性欲会让心脏衰竭。过度兴奋时，心脏血管会突然痉挛，造成心肌缺血，引发心脏病。对于已经患有心脏病的人而言，在急性期、急性恢复期之后也可以有性生活，但要避免过度兴奋。有冠心病的人最好不用伟哥。
7. **第七名：吸食毒品** 权威统计表明，吸食可卡因的人，患心脏病的风险是常人的23倍。
8. **第八名：吸烟或被动吸烟** 虽然很少有人因为抽一根烟突然心脏猝死，但吸烟对于心脏的损害是长期且顽固的。吸烟的人发生心肌梗死的风险是常人的3倍。戒烟1年后，患心脏疾病(例如心肌梗死)的风险将会减少一半；戒烟15年后，各种风险和不抽烟的人一样。
9. **第九名：吃得太咸、太甜** 吃盐多不仅会升高血压，同时还能使血浆胆固醇升高，促进动脉粥样硬化。美国的一项研究显示，饮食中含大量甜饮料或爱吃甜食的孩子，成年后心脏病危险会大大增加。
10. **第十名：久坐不动** 越来越多的"宅男宅女"和办公室"久坐族"，在享受"坐"得舒坦的同时，还要防止"坐"以待病、甚至"坐"以待毙。因为久坐会导致人体内新陈代谢的改变，影响脂肪代谢，减弱酶的活性，使得血液中的脂肪及甘油三酯含量上升，血黏度升高，血流缓慢，容易形成血栓，增加患心脏病风险。