

有这个特征的年轻人 心梗风险更高

近年来,年轻人突发心梗的病例有所增加,但因为忽视了日常防护,或无法及时识别预警信号,可能延误了治疗。

一项新研究显示,在导致中青年心梗的众多风险因素中,肥胖凭实力位列榜首。

《生命时报》综合专家观点,分析胖是怎么摧毁心脏的,并总结了护心方法。



胖成中青年心梗首因

在诱发中青年急性心梗的黑名单上,肥胖已力压吸烟、高血压,成为首要风险因素。这是近日《欧洲心脏杂志》子刊上一项新研究得出的结论。瑞典卡罗林斯卡学院等机构学者还发现,45岁至59岁人群是急性心

梗的高发群体,74.8%的中青年急性心梗患者至少有一种危险因素。

在我国,中青年急性心肌梗死发病率近些年也有上升趋势。2023年《中国心血管健康与疾病报告》显示,35岁至55岁心梗患者中,超重或肥

胖占比高达68.5%,超过高血压(52.1%)和吸烟(49.7%)。

世界心脏病联盟2024年发布的《青年心血管病预防指南》强调,肥胖可通过多重机制直接损害血管,是最易被低估的代谢性危险因素。

胖是怎么诱发心梗的

心肌梗死是由于给心脏供血的主要血管冠状动脉发生严重堵塞,导致心肌缺血、坏死,从而引起胸痛、呼吸困难、晕厥甚至猝死等临床表现。

中山大学附属第六医院心血管内科副主任医师陈志冲介绍,近日该院心内科救治了一名28岁的心肌梗死患者。该患者体重达122公斤,饮酒后突发胸痛,伴大汗淋漓1

小时,家属发现后将其紧急送到医院。

陈志冲表示,在十余年临床生涯中,遇到的因心梗死亡的最年轻患者仅26岁,罪魁祸首也是肥胖导致的多支冠状动脉闭塞。

肥胖之所以能促成中青年心肌梗死,和以下几个因素密切相关:

肥胖可导致脂肪细胞释放游离脂肪酸,抑制胰岛素信号通路,引发糖脂

代谢异常,加速动脉粥样硬化。

内脏脂肪分泌的炎症因子,如白细胞介素6(IL-6)等,会促进血管内皮损伤和斑块不稳定。

肥胖者心脏输出量一般会增加30%-50%,使心脏长期处于高负担状态,久而久之导致心室肥厚,增加猝死风险。

肥胖者多合并夜间睡眠呼吸暂停,可增加夜间缺氧发生率。

除了减肥还能怎么护心

男性腰围超过85厘米,女性超过80厘米,体重指数[BMI=体重(千克)/以身高(米)的平方]大于23.9即为超标。

温州医科大学附属第一医院心血管内科副主任医师林杰建议,腰围和BMI超标的人,应尽快改变生活方式,管住嘴迈开腿,通过科学方法控制体重。

除了减肥,以下生活习惯也能帮助养护心脏。

调控饮食。少摄入精制糖和反式脂肪,如蛋糕、奶茶;多吃燕麦、蔬菜、豆类等富含膳食纤维的食物,降低胆固醇吸收;适量多吃含优质脂肪的食物,如深海鱼、坚果。

复旦大学附属中山医院心内科主任医师陆浩表示,肉类可提供优质蛋

白质,要吃但要控制总量,每天不超过120克至200克,首选鱼肉,然后是禽类,最后是红肉。

增加运动。日常运动采取“高强度间歇训练+抗阻训练”的方式,前者比单纯有氧运动更能燃烧内脏脂肪,后者包括深蹲、硬拉等复合动作,可提升肌肉代谢率。

提供一个方案供参考:每周3次抗阻训练,配合2次高强度间歇训练(如30秒冲刺+1分钟慢跑交替),这种模式能在12周内减少15%的内脏脂肪。

管好习惯。中青年心肌梗死的危险因素不只肥胖,生活中建议戒烟限酒,加强对高血压、糖尿病等可改变风险因素的管理。

睡个好觉。林杰表示,若每晚

睡眠时间少于6小时,会导致高血压、冠心病、心梗等疾病风险大增。晚上11时前上床睡觉,睡足7小时,睡前阅读轻松书籍,代替玩手机、看电视。

保持心态。负面情绪也会影响到心脏健康。心情不好时,可通过深呼吸、冥想、音乐疗法、八段锦、太极拳和瑜伽等手段减少压力激素的分泌,治愈自己的情绪。

如果体重指数不低于27且合并血脂异常,2023版《中国肥胖防治指南》建议,在生活方式干预3个月无效后,遵医嘱考虑使用药物或代谢手术等来减重。

(来源:生命时报 微信公众号《有这个特征的年轻人,心梗风险更高》)

走路是天然降糖药 医生推荐七日餐后步行法

步行被誉为最亲民的运动方式,无需器械、不限场地,既能强健心肺、改善代谢,又能舒缓压力、提升幸福感。

在医生眼里,步行更是最经济、副作用最小、最容易坚持的天然降糖药。

走路,血糖友好型运动

航空总医院内分泌科主任医师方红娟表示,步行时,肌肉收缩和血液流动加速,促使血液中的葡萄糖进入肌肉细胞;其中一部分用于提供肌肉运动所需的能量,另一部分则转化成肌糖原用作能量储备,从而有效降低血糖水平。

《英国运动医学杂志》刊登的一项研究也显示,走路提提速,就能控糖。

研究显示,与休闲散步(<3千米/小时)相比,正常步行速度(3-5千米/小时)与糖尿病风险降低15%相关;轻快步行(5-6.5千米/小时)与糖尿病风险降低24%相关;非常快步行(>6.5千米/小时)与糖尿病风险降低39%相关。

推荐餐后步行运动

方红娟介绍,餐后步行还可减少身体对胰岛素的需求量,因为活跃的肌细胞可在较少甚至无胰岛素的作用下吸收葡萄糖,增加胰岛素敏感性。

建议大家养成餐后步行的习惯,最好在餐后30分钟至60分钟开始步行,可有效抑制餐后的血糖峰值,降幅达2.3毫摩尔/升。

研究表明,每天步行3次,每次10分钟,比一次性连续步行30分钟的降糖效果更好。

步行速度建议保持在每分钟100步至120步,最佳步幅为身高×0.45,心率控制在最大心率(220-年龄)的60%-75%之间为宜。

医生总结的7日步行计划

为了帮助大家逐步适应并更好地坚持餐后步行,方红娟总结了一份适合新手的7日餐后步行计划。

这份计划从较短时长开始,逐渐增加强度,帮助身体适应,增强坚持的可能性。

延长步行时间。将每日总步行时间逐渐增加到40分钟至60分钟,尤其适当延长午餐后的步行时间。务必循序渐进,避免对关节造成负担。

提高步行速度。增加步速可提升步行强度和代谢效率。

结合其他运动。可在餐后步行基础上加入简单的力量训练,如深蹲、俯卧撑等,增强肌肉代谢能力,有助更好地控制血糖。

需注意,餐后不要立即进行剧烈运动,以免引起胃肠道不适;步行过程中如出现头晕、乏力,应立即停止并休息,若症状持续应及时就医。

糖尿病患者足部易受神经病变影响,感觉迟钝,需时常检查足底有无破损,穿着舒适鞋袜,避免小伤口发展为难以愈合的溃疡。

(来源:生命时报 微信公众号《走路是天然降糖药!医生推荐 七日餐后步行法》)

中信银行发布 小天元 企业生态服务平台

日前,中信银行以原代发平台为基础整合升级,焕新发布“小天元”企业生态服务平台(以下简称“平台”),以“数字+金融+生态”创新范式,赋能中小企业数智化跃迁。

据介绍,该平台以数字金融技术为底层支撑,打造“业财资付”全链路数字化解决方案,将企业日常经营管

理流程线上化、智能化、自动化,大幅提升管理质效,让企业省钱、省心、省力。

“小天元”作为中信银行落实数字金融、科技金融战略的核心载体,在原代发平台基础上已助力近10万家中小企业实现数字化转型,通过“金融服务+非金融工具”的生态化整合,让中小企业以零

成本享受与大型企业同等的数字化能力,构建起“科技赋能、效率提升、价值创造”的良性循环。

在数字经济与实体经济深度融合的关键期,“小天元”平台以“全场景覆盖、全流程智能、全周期陪伴”的独特价值,不仅为银行业探索科技金融服务模式提供了“中信银行样板”,更以金融科技的力量

推动中小企业在数字化浪潮中实现弯道超车。

未来,中信银行将持续迭代平台功能,深化数字金融应用,为国家科技自立自强与经济高质量发展注入更多金融动能,让金融科技的创新成果惠及千万中小企业。

(中信银行金华永康支行供稿)

中信银行