

## 八大措施给心脏减负

**1、控制血压，减轻心脏排血阻力** 血压高就表明外周阻力大，心脏就要用更大的力量收缩，如果能让血压维持在适当水平，无疑就减轻了心脏的负担。

**2、控制体重，减少“灌溉面积”** 心脏是个泵站，身体就是需要灌溉的田园。一个人的块头儿大，就等于心脏所要浇灌的土地面积大，自然耗费的功力就要大了。如果能通过饮食控制、适当锻炼等方法做到有效减肥，也就是给心脏减轻负担。

**3、舒畅通道，防止血管淤塞** 粥样硬化动脉内膜失去光滑、容易淤滞堵塞，心脏把血液泵入硬化的动脉，就要花费更大的力量。所以，必须从幼年开始，坚持一生采取防范动脉硬化的措施：控制高血压、防止糖尿病、戒烟限酒、控制高脂血症。推迟动脉硬化的进程，就等于给心脏减轻负担。

**4、防止血液黏稠，减轻循环推力** 管道里流体越黏稠，流动越困难，所需推动力越大。脱水、过于肥腻饮食的人易发生“高黏滞血症”。如果充分饮水，多吃蔬菜，少吃油腻食物，就会有效降低血黏度，给心脏减轻负担。

**5、低盐饮食，减轻心脏负担** 每克食盐在体内携带水分 200 毫升左右。如果钠盐摄入过多，体内水分就要按比例地增加，全身血容量也就增多，直接增加心脏负担。少食盐就是给心脏卸下了不小的包袱。

**6、调控情志，防止鞭打快牛** 情绪激动的显著生理效应就是血中激动素儿茶酚胺激增，导致心率加快，血压升高，所以，保持愉快乐观，气血流畅，就可有效地给心脏减负。

**7、防治疾病，除掉心脏枷锁** 除高血压、糖尿病、肥胖症外，风湿性心脏瓣膜病、甲状腺机能亢进、贫血、哮喘、慢阻肺等等，都会直接拖累心脏，如果能及时把这些病治好，就等于给心脏去掉了枷锁。

**8、勿滥用药，避免毒害心脏** 心血管处方药决不可以自己乱用。特别是一些治疗心律失常的药和人们常说的“强心剂”，它们的安全范围窄，弄不好会导致心律紊乱甚至猝死。所以，万万不可自己滥用针对心血管的药物！

（摘自《羊城晚报》，更多内容请关注<http://www.wanan-tech.com>）