

“饱吃一顿”后 当晚进医院

真实病例提醒:养成健康的饮食习惯可防不稳定型心绞痛

心绞痛有很多分型,但对一般市民来说,只要了解稳定型与不稳定型这两种就足够了。因为稳定型心绞痛在短期内没有较大变化或危险,而不稳定型心绞痛,虽发作不多但容易致命。

如何区分稳定型与不稳定型心绞痛呢?心绞痛患者如何养成健康的饮食生活习惯?今天我们请两位医生来谈谈这个问题。
文/记者 龚小莞 汪燕妮 漫画/小牛



病例1 不到四十岁 男子冠状动脉快堵住了

前不久,市民黄先生心口突然绞痛,赶紧到厦门大学附属第一医院心外科就诊,冠脉造影显示,其冠状动脉快堵住了,医生立刻为其施行搭桥手术。

接诊的心外科副主任医师匡锋说,患者比较年轻,还不到四十岁,他患的是不稳定型心绞痛,如果没有及时就医,有可能会造成心肌梗死(简称

心梗)。匡锋说,心梗患者约70%有先兆症状,其中一个重要表现就是心绞痛。不稳定型心绞痛是指患者冠状动脉上的粥样硬化斑块已经发生破裂、溃疡、出血或形成血栓,从而使冠状动脉出现了不完全阻塞或过度收缩。不稳定型心绞痛发作的时候,疼痛程度要比稳定型心绞痛严重,也更凶险。

病例2 吃得太饱 女子夜间突发心绞痛

60岁的赵女士患高血压、糖尿病多年,10年前,她被诊断为冠状动脉粥样硬化性心脏病(简称冠心病)。前几天,孙子过生日,她饱食了一顿大餐,当晚,睡梦中的她突然被一阵胸闷、心悸惊醒,随即出现呕吐、大小便失禁、烦躁、气喘、气促等症状,家人发现后,立即将她送到医院救治,此时的她已昏迷不醒,对旁人的呼喊没有反应,还出现了缺氧症状,双肺布满湿罗音,初步诊断为“心功能不全”。

医生向赵女士的家属了解她的病史,得知她自从被诊断为冠心病后,只要饱餐就会出现胸闷、心悸等症状,曾多次住院,之后,她渐渐学会了控制饮食。但这次孙子生日,她自以为已控制饮食多年,身体状况保持得不错,偶尔饱吃一顿应该没问题,孰料,就是这顿大餐让她心绞痛发作,病情甚至比以往更严重。

饱餐一顿为何出现这样的后果?厦门大学附属中山医院营养科主治医生林立群说,饱餐可诱发和加重心绞

痛发作,这是因为饱餐后血中的儿茶酚胺增高,极易诱发冠状动脉痉挛,使冠状血流急剧减少,引起心绞痛,甚至心肌梗塞。

预防 戒烟限酒不熬夜 定期做针对性检查

稳定型心绞痛如何避免发展为不稳定型心绞痛?匡锋说,主要是生活方式上要注意,比如戒烟限酒,不熬夜,药物坚持吃,控制好体重、血压、血糖等,定期进行复查。

匡锋提醒,不论是稳定型心绞痛还是不稳定型心绞痛,患者一旦出现胸痛,就要及时就医,因为胸痛不一定是冠心病,还可能是心梗或者主动脉夹层等。擅自服用药物可能加重病情,如心梗患者服用硝酸甘油的话,可能会造成血压下降,出现昏厥情况,加重病情。

对于有高危因素的患者,建议做一些针对性体检,如肥胖、经常熬夜,又有高血压、高血脂或者高血糖的,最好定期做针对性检查。

分析

如果没控制好 稳定型或转化为不稳定型

不稳定型心绞痛和稳定型心绞痛如何区分呢?

匡锋说,稳定型心绞痛一般是活动或者情绪激动(如跟人吵架)后,会出现胸闷,时间较短,可能也就两三分钟,休息一下或者吃点药就能缓解。而不稳定型心绞痛在休息或者睡觉的时候,没有任何征兆就可能发生,而且疼痛时间长,心脏怦怦跳,胸痛气短,也有人会出现头昏眼花,症状能持续十多分钟,吃药也不缓解。

匡锋说,不稳定型心绞痛是最凶险的,女性患者比较多,十几岁的患者也有,致病因素包括肥胖、高血压、高血脂、糖尿病甚至长期痛风者。“不稳定型心绞痛其实是心梗的一个信号,预示着冠脉里已经有血栓了。一旦成为不稳定型心绞痛,在几天,最多不超过三个月的时间内,大概率可能发生心梗”。

不过,即便出现了不稳定型心绞痛,也不要过度紧张,最好及时去医院就诊。

需要特别注意的是,稳定型心绞痛的引发因素如果没控制好,可能转化为不稳定型心绞痛,任由病情继续发展的话,可能演变为心肌梗死。

建议

少吃多餐 饮食好习惯要长期坚持

林立群说,冠心病病人尤其是既往有过心绞痛病史的,应避免暴饮暴食,以防心绞痛、心肌梗塞、心功能不全甚至猝死的发生。

除了避免暴饮暴食,心绞痛患者还应养成健康的饮食生活习惯,并长期坚持。建议心绞痛患者采用少吃多餐的进食方式,并控制好钠盐的摄入,每日食盐的摄入量应控制在5克以下。热量、脂肪、胆固醇含量比较高的食物,像酒及含酒精饮料、甜食、油炸食物、动物的内脏、肥肉、蛋黄、鱼籽都应少吃,控制次数和单次摄入量,这些食物都含有比较多的胆固醇,会加速动脉粥样硬化。一些辛辣刺激性的食物,如辣椒、浓茶、咖啡、碳酸饮料,最好也都不要食用。

饮食上,可以增加植物蛋白的摄入,如大豆及大豆制品(富含黄酮类),这些可降低心血管疾病的风险。多食用富含维生素矿物质、膳食纤维及植物化学物的全谷物薯类(燕麦米、芋头、土豆等)和蔬果(如草莓、洋葱、莴笋、叶菜等),可提高胰岛素敏感性,有利于脂质代谢,还能改善心血管功能,抑制动脉粥样硬化的形成,有助于心血管健康。

秋冬“水三鲜” 美味又有营养

入秋后,菱角、莲藕、茭白“水三鲜”开始成熟,不妨趁嫩尝一尝。

菱角 可做甜品也可炒菜

据《本草纲目》记载,菱角能补脾胃、强筋骨、健胃益气、可解胃热。另外,对肺中有热的人,它能够清除肺中之郁热。

广州中医药大学第一附属医院治未病科主任陈瑞芳介绍了菱角的几种吃法。如果喜欢喝糖水,可以把菱角放到一个小锅里煮10-20分钟后放糖,也可加一点红枣,更有色香味,或加几颗汤丸、两颗鹌鹑蛋,就是美味的潮汕甜品。

用菱角炒菜也可以,如菱角西芹炒瘦肉。西芹洗净、切段;瘦肉切片,用少量油盐和生粉腌一下,将两面煎至微黄,盛起来;再加少量油和蒜炒菱角,炒的过程中加少量水将其焖煮熟,起锅;最后炒西芹,接着把瘦肉、菱角倒入锅中与西芹一起炒。这道菜十分清淡,对肺中有热的人有一定的食疗效果。

莲藕 粉藕煮汤脆藕炒食

上海市食品学会食品安全专业委员会委员刘少伟介绍,莲藕既当水果生吃,又可做成凉拌菜,还可经炒、煮、蒸、煨等做成各种佳肴,如夹肉藕、糖醋藕片、栗子莲藕汤、糯米藕、蜜汁糖藕等,又可加工成藕粉、藕汁等。

根据质地的不同,莲藕分为粉藕和脆藕。粉藕主要用来煲汤、做糯米藕等,比如熬莲藕小排骨,放入莲藕、排骨,加料酒和水,捞出再煮时加入玉米段、胡萝卜块等再煮一会儿,很美味。脆藕适宜炒食、凉拌,热加工后仍保持脆爽口感。比如莲藕木耳炒肉片,肉切成薄片,先用料酒、生抽、盐、十三香、味精、水淀粉腌制十多分钟,起到入味、嫩肉、去腥的作用,然后再和切好的藕片和泡发好的木耳同炒。

茭白 营养丰富味道鲜美

江苏省中医院营养科副主任医师武建海说,茭白的脂肪含量较低、膳食纤维丰富,热量相对也较低,因此在减肥时可以食用茭白,既能产生饱腹感,还能减少能量摄入,对于患有高血压、高血脂、便秘的人群,茭白虽无药用价值,但也是一种比较好的食材。

不仅营养丰富,茭白的味道也很鲜美,可用于烹饪多种美味佳肴。茭白的吃法很多,可焯水后凉拌,可与肉类、蛋类同炒,还可做成水饺、包子、馄饨的馅。南方人喜欢把茭白切薄片与肉丝或肉片爆炒,味美、爽口。也可蒸茭白,整条新鲜的茭白,用菜刀面轻轻拍,把茭白拍松,然后上笼蒸约15分钟,蒸熟后切成段,用香油、生抽和盐一拌即可上桌。

(据《健康时报》)

厦门思明瑞来春 中医门诊部

(闽-厦-思)医广[2022] 第04-27-02号

电话:0592-5363903

地址:湖滨北路育秀中心裙楼1-2楼(体育东村公交站旁)