

为什么中老年群体易患冠心病 如何调理呢？

刘 琴

宜宾市第二人民医院 644000

〔中图分类号〕R541.4

〔文献标识码〕A

〔文章编号〕2095-7165 (2021) 01-118-01

冠状动脉粥样硬化性心脏病又称之为冠心病。是由冠状动脉血管发生粥样硬化病变而引起的心肌缺血、血管腔狭窄或者堵塞、所导致的心脏病。世界卫生组织把冠心病分为五大类 1. 无症状性心肌缺血 2. 心绞痛 3. 心肌梗死 4. 缺血性心力衰竭和猝死，这五大类型。就目前来看，1987 年-1993 半年，在我国对 35-64 岁的人员调查发现，最高的地区发病率可达 108.7/10 万，也就是每十万人有 108.7 个都是冠心病患者。随着社会的发展，冠心病的人群也在日益的庞大，2003 年时发病率为 4.6%，2018 年上升到 7.7%，2013 年 10.2%。面对逐年上升的数据，需要积极的控制冠心病的发病，是十分重要且严峻的。

众所周知，中老年群体是冠心病的高发群体，其主要原因是由于中老年人心血管疾病的高发群体，那么为什么是中老年群体易患心血管疾病和冠心病呢？

一、究其原因有以下几点

1. 年龄

人过四十，是最终以患上冠心病的时候，有临床统计数据表明，在四十岁后不管是男性还是女性患上的几率都有所增加。同时随着年龄的逐渐增长，身体的各个技能都开始逐渐的衰退，免疫能力也越来越差，这使得更容易出现病变的情况。在日常生活我们可以发现，中老年人由于免疫能力越来越差，会出现诸多的疾病。因此中老年人更需要预防冠心病的发病。

2. 高血压

高血压是中老年常见的疾病之一，任何血压的升高，特别是舒张压的升高，都有可能损伤内膜，尤其是分叉处。内膜的主要损伤是低密度脂蛋白 (LDL) 沉积到内膜下层，导致纤维化或钙化，从而形成动脉粥样硬化斑块，使动脉管腔变窄。同时人到中年，各种机能下降，会导致脂质代谢紊乱，而脂质代谢的异常则会促使冠心病的发作。

3. 七情内伤

冠心病多数是由外界的因素引起的，情绪的大幅波动也是常见的原因之一，特别是愤怒、忧愁、惊恐等这些会使得情绪波动较大，同时精神受到伤害，特别是中老年群体，人到一定岁数就会多愁善感，心里想的就会比较多，老人最容易受到外界因素的影响出现情绪变化，情绪也容易波动较大，会使得气滞血瘀、新买弊端，从而增加患上冠心病的几率。

4. 寒冷刺激

人体如果事先没有做好保暖措施，受到了外界的冷空气的刺激，会阻碍血液的正常流通，导致血管急剧收缩造成冠心病。

5. 饮食不规律

冠心病与饮食有着密切的关系，由于社会的进步与发展，人们的生活水平也逐渐提高，高脂肪高胆固醇的食物越来越多，选择的权利越来越大，长时间或吃太多的高脂肪高热量高胆固醇的食物，是最容易导致动脉粥样硬化的。

除了以上 5 点，同样的还和生活习惯如过度饮酒、缺少锻炼、吸烟等密切相关。

二、如何调理？

冠心病的预防和治疗与日常生活密不可分，主要原因则是因为冠心病的危险因素就是日常生活所导致的，因此需要有一个良好的生活习惯：

1. 控制饮食

合理健康的饮食对于调理冠心病非常有用的，由于很多情况下是因为其平时高油高盐高脂肪导致冠心病的，过多的脂肪会阻塞血管，尽量在平时饮食当中少油少盐少脂肪，这样可以减轻脂肪对血管的堵塞，不仅起到预防作用，同时也可以进行调理。均衡饮食，避免摄入过多脂肪、盐和糖；多以蔬菜水果粗粮为主。粗粮水果蔬菜还可以增加膳食纤维，控制体重、血压等。

2. 戒烟，控制饮酒

烟酒是冠心病的主要危险因素之一，尼古丁收缩血管迫使心脏更加努力地工作，戒烟是降低冠心病发作的最佳方式之一，戒烟不仅能降低冠心病发病率同样也能降低其他心血管疾病。

3. 控制血压至 <120/80mmHg 为佳

每两年至少测量一次血压，如果血压高于正常值可能需要增加血压测量频率，避免过多过大的情绪波动，遇事放平心态，没有什么事情是沟通解决不了的。少在夜晚看恐怖电影或球赛，这些只会更加增加高血压的情况的发生。

4. 控制血脂水平，严格的血糖管理

20 岁开始，每五年需检查一下血脂，如果检查不理想，那么需要增加血脂监测频率，如若检查不理想，那么需要在各个方向对血脂血糖进行控制，尽量少吃含糖量高的食物，如果是糖尿病患者那么更需要控制血脂水平以及严格血糖管理。

5. 适当的运动并保持健康的体重

糖尿病、胆固醇升高、高血压都是冠心病的危险因素，运动可以使身体抵抗力增加，同时控制糖尿病以及高血压。

6. 减轻压力

心理影响生理，有一个良好的心理可以更好的抵抗疾病的发生，不以物喜不以己悲，避免情绪波动过大，如若压力过大，选择一个健康的方式进行释放，不要给自己过多的压力。

三、总结

随着社会的发展，冠心病的患者也越来越多，特别是中老年群体，由于其上年纪于是年纪越来越大，抵抗力下降，压力大，饮食不规律等，会增加冠心病的发病率，因此需要在日常生活中进行自我调理，心情需要保持愉悦，多锻炼身体，在饮食上尽量少油少盐少糖，这样不仅可以减少冠心病的发病同时也可以控制体重，减少糖尿病的发病率。保持一个良好的习惯，不单单是冠心病，也可以降低其他心血管疾病的产生于发展。现在生活水平越来越好了，我们不仅要用的好，吃的好，同时也要拥有一个良好的身体，即使现在在中老年人群更易患冠心病，但是我们也可以通过其他方式减少甚至预防冠心病的发病：保持身心健康、适当运动、合理饮食、监测各项数据，不抽烟不喝酒。