

心脏好不好,不能靠“感觉”! 医生列出8条“硬指标”

很多人体检后,看到“心脏未见明显异常”就放心了。还有的人觉得自己心脏很健康,因为从来没有觉得不舒服。但真正危险的的心脏问题,从来不是靠“感觉”发现的。

在医生眼里,有8条“硬指标”直接关乎心脏健康——只要有1条超标,你的心脏就可能已经悄悄“报警”了。



射血分数正常值是50%~70%。

这是做心脏彩超时会测的一个数值,它反映心脏每次收缩时能把多少血液泵出去。小于50%说明心脏动力不足,人就会出现气喘、乏力、水肿等症状。

8.血管斑块:有没有堵?堵了多少?

理想状态下血管应该是光滑的,没有斑块。

如果斑块轻微,不超过30%,不用过度紧张,控制好“三高”就行;如果超过50%就叫冠心病,需要在医生指导下服用阿司匹林、他汀等;如果超过75%,人一运动就会胸闷、胸痛、后背痛,这是心绞痛的典型信号,说明血管已经严重狭窄,随时可能有发生心梗的风险,一定要尽快去医院检查。

5类人的心脏更容易出问题

“三高”的患者 高血压、高血脂、高血糖会损伤血管内皮,加速动脉粥样硬化,增加冠心病、心梗风险。

长期吸烟、酗酒的人 尼古丁和酒精会直接损害心肌细胞,导致心率异常、血压升高。

久坐少动或肥胖的人 缺乏运动导致心脏功能下降,肥胖会增加心脏负担,易引发心衰。

有家族病史的人 直系亲属中有早发(男性<55岁,女性<65岁)心血管疾病的人,风险更高。

长期压力大、情绪激动的人 精神紧张会导致交感神经兴奋,心率加快、血压升高,诱发心脏问题。

这4个护心习惯很多人一个都没有

1.饮食习惯:三少二多

少盐(<5克/天)、少油(<25克/天)、少糖,多吃富含膳食纤维的食物(如全谷物、蔬菜、水果)和优质蛋白(如鱼肉、豆制品)。

2.运动习惯:三五原则

每天30分钟、每周至少5天中等强度运动(如快走、游泳、骑自行车),避免过度劳累。

3.生活习惯:戒烟限酒、规律作息

吸烟者尽量戒烟,饮酒者每日酒精摄入量男性<25克、女性<15克。保证每天7~8小时睡眠,避免熬夜。

4.体检习惯:定期体检、早筛早治

40岁以上的人群每年需要检查血压、血脂、血糖、心电图;高危人群每半年做一次心脏超声,发现问题要及时干预,保护心脏的正常功能。

据新华社微信公众号综合人民日报微信、人民日报健康客户端

这个“习惯”已保持半年 女子发现时已中毒

平时你会担心衣服洗不干净,而将多种清洁产品混在一起使用吗?千万别再这样做,如使用不当或过度消毒,很可能适得其反,严重时可导致中毒。

长期将多种清洁剂混用引发化学中毒

北京的张女士近半年来时常出现鼻子干涩、胸闷气短等症状,甚至夜间无法正常入睡,她辗转多家医院治疗,均无明显效果。

4月初,张女士与丈夫外出旅游,其间因民宿装修味过重,突发呼吸困难。返回北京后,她立即就医检查,显示肺功能检测处于上呼吸道高敏状态。经详细排查后,发现她因长期使用浓度过高的清洁产品,且多种产品混合使用,产生化学反应引发化学中毒,进而灼伤气道,导致上呼吸道高敏状态。

目前,张女士遵医嘱停用所有混合清洁产品,规范用药后,不适症状已明显缓解。

华中农业大学化学学院项勇刚教授分析,消毒液与洗衣液、爆炸盐混合使用时会加速挥发性成分释放,长期吸入或接触,易引发呼吸道敏感、气道损伤,敏感人群还可能出现高敏反应,加重不适。

江苏淮安一位女子也曾出现类似情况,为了在家中给宝宝营造健康环境,她每天频繁使用84消毒液拖地、擦拭家具。一个月后,她开始出现胸闷气喘、呼吸困难的状况,随后前往医院就诊。经检查,她被确诊为一种罕见病——“急性嗜酸性粒细胞肺炎”,而致病根源,正是频繁接触84消毒液。经过对症治疗,女子目前已好转。

清洁剂混用可产生有毒气体

不少人认为每种清洁剂功效不同,混合使用效果可能会更好,这其实是一种误解,清洁剂混用可能产生有毒气体,比如——

84消毒液和洁厕灵混用会产生剧毒氯气,轻则中毒头晕,重则危及生命;

84消毒液和洗衣液混合会发生中和反应,降低清洁效果,甚至产生有毒物质;

84消毒液与酒精混合也会产生有毒物质。

如何安全使用洗衣液、消毒液?

切勿混合:任何清洁剂都应按照说明书使用,不要随意混合。尤其是含氯产品(84消毒液、漂白水)绝不能与酸性或含氨产品混合,如需同时去污、消毒、增白,请选择正规厂家已安全复配的多合一洗衣凝珠,不要自己随意组合。

保持通风:使用任何挥发性化学清洁剂时,务必开窗通风,并开启排风扇。秋冬季怕冷紧闭门窗,会令毒气浓度成倍升高。

物理防护不可少:使用爆炸盐、84消毒液等强刺激产品时,建议佩戴活性炭口罩和橡胶手套。 据央视新闻微信公众号

结婚周年庆

张健先生与王宇棋女士
2026年5月3日
结婚十周年结婚纪念

恰逢五一佳节,携手共贺十载。三餐四季,温暖相伴,相濡以沫,风雨同舟,岁月向暖,喜乐常安,特此登报,敬告亲友,亦作留念。