

九点医刻

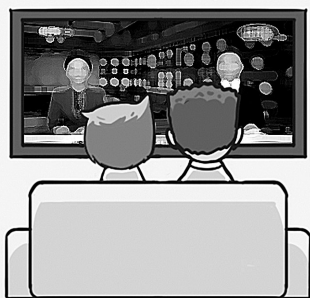
学历越高 心梗越早?

□本报记者 林颖

■指导医生 福建省立医院心内科主治医师方明程



近期,北京阜外医院团队的一项研究发现,低学历患者初次心梗年龄为**65.9岁**,相比之下,高学历患者初次心梗为**56.3岁**。



学历越高,心梗越早,这研究结果真的可信吗?



应该说该研究的结果可供参考,但不排除研究主要收集的是三甲医院的患者数据,较少包括基层医院等数据。

低学历群体也有可能在校年轻时发生心梗,但未必能及时去医院就诊。



而高学历群体可能更关注自身心血管疾病的症状,识别心肌梗死、就诊及时。

怎么有点痛,挂个号看看!



这些因素可能造成研究结果稍有偏颇。

不过,心血管疾病危险因素是与不良生活习惯“相辅相成”的。



久坐、熬夜、工作压力大、抽烟、重口味饮食等不良生活习惯,可能会让冠心病、心梗越早发生。

那么“天选打工人”怎么预防心梗呢?



戒烟限酒。



三餐不过饱,米面杂粮、荤素搭配。瘦肉、鸡、鱼可常吃,奶制品不限,多吃蔬菜、水果。含糖多的食物、饮料要节制等。少食动物脂肪,植物油也要控制。油的摄入建议每天25~30克。食盐每日摄入不超5克。



学会自我放松调适,劳逸结合,保持情绪稳定。



掌握冠心病有关知识,及时自我判断病情变化情况。定期体检,尤其是已存在一项或多项危险因素的高危人群。



坚持适当做些有氧运动,比如:散步、打太极拳、慢跑、骑单车、划船机等,以不感到疲劳为度。

