

真真假假，这些保护心脏的说法你得走心

近日，台湾艺人高以翔在浙江宁波录制一档综艺节目时突然倒地。经抢救无效，医院最终宣布高以翔心源性猝死。在人们对生命突然消失感到扼腕叹息的同时，保护心脏的话题也被不断提起。

从日常饮食、临床用药到商场里五花八门的保健品，谈论的话题都绕不过血压、血糖、血脂这些事。那么关于保护心脏的这些操作，还存在哪些误区呢？

饮食

吃素不会得心脏病？

现在吃素已经成为不少人崇尚的一种生活方式，网上流传的关于吃素的好处也不少。更有传言表示，吃素不会得心脏病，是这样吗？

“素食中脂肪和胆固醇的含量低，相比肉食者，素食者血液中胆固醇含量低，另外血压也相对较低。此外，素食者体内镁含量丰富，而镁离子对心脏的兴奋性、传导性以及收缩性有着极其重要的作用，因此相对来说素食者不容易

得心脏病。”中国医科大学航空总医院临床营养科营养师张田在受访时表示。

但中国医学科学院阜外医院心血管内科主任医师王增武也强调，素食者不是绝对不会得心脏病。“是否患心脏病不是由胆固醇这一个因素决定的，有些素食者也会得心脏病。”张田也提醒道，素食者容易导致维生素B12、蛋白质缺乏，导致贫血、半胱氨酸血症、肌肉量减少。“因此素食者

喝咖啡不利于保护心脏？

除了吃素，还有人认为咖啡因会使人心脏加快、呼吸急促，所以喝咖啡不利于保护心脏。是这样吗？

王增武在受访时称，目前对此还没有定论。“有的研究说喝咖啡对心脏保护有影响，有的认为喝咖啡和心脏保护没有关系。”

吃大蒜有利于心脏保健？

相比于吃素和喝咖啡，大蒜可以说出现在我们每天的饮食中，有人发现吃完大蒜有“烧心”的感觉，从而认为大蒜不利于心脏健康。但也有人认为大蒜可以降低心脏患病风险，哪种说法正确呢？

张田告诉记者：“大蒜对心脏

的保护作用主要源于其含有的大蒜素和硒。大蒜素可以降低血浆总胆固醇、降血压、抑制血小板活性、降低红细胞压积、降低血液黏度等。”

“国内很多研究证实大蒜素对于降低血压、心肌缺血再灌注、冠心

保健品

鱼油能预防心脏病？

还有人表示，服用深海鱼油、辅酶Q10等保健品可以保护心脏。对此，首都医科大学附属北京安贞医院药事部主任药师刘治军直言：“保健品本质上是一种食品，没有治病和预

防疾病的功效，所以，保健品没有所谓的保护心脏的作用。”

“药用的辅酶Q10在某些特殊疾病，如心肌炎的治疗，有不太确切的治疗作用，聊胜于无。而深海鱼油对

药物

心血管疾病常用药会导致糖尿病？

目前，心脑血管疾病已成为我国居民第一死亡原因，《中国心血管病报告2018》显示，我国急性心肌梗死死亡率持续上升。他汀类药物是治疗心血管疾病的常用处方药，有传言表示，服用他汀类药物会导致糖尿病，若血糖升高应该停用他汀类药物。

“现在，有越来越多的临床研究证实，他汀类药物（所有的他汀，是一个类效应）确实能够增加患者发生糖尿病的风险，具体的机制目前尚不明确，但是这类情况的发生率很低。”刘

治军告诉记者。

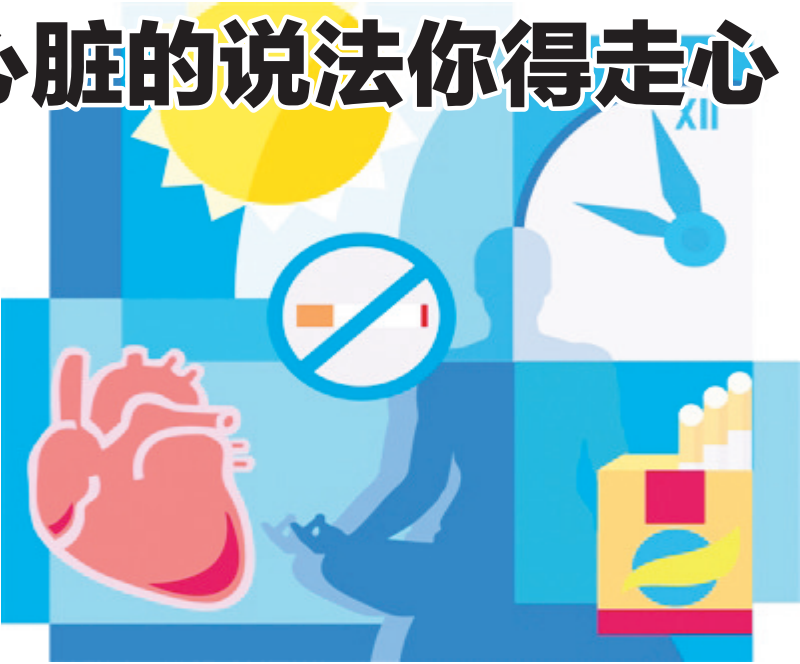
“他汀治疗主要是用于冠心病的一级、二级预防。冠心病特别是心绞痛、心肌梗死等疾病是严重威胁我们生命健康的重大疾病，而他汀治疗导致的糖尿病，发生率极低，并且我们有足够多的药物来控制。”刘治军强调，服用他汀类药物带来的心血管获益远远大于患糖尿病的风险和危害。“因此，我们强烈建议患者，不能因为他汀类药物有增加糖尿病发生的风险，就不敢用或者不愿意用他汀类药物。”

阿司匹林是心脏病患者救命药？

还有一款药物的传言同样需要引起患者注意。人们常说，心脏病发作时，阿司匹林是救命药。但实际上，有些人并不适合使用阿司匹林。

刘治军谈道，阿司匹林用于动脉粥样硬化性心血管疾病的一级预防时，必须权衡获益（减少主要心血管

事件）和风险（增加出血、胃肠道不适等）。“大家应该接受这个科学的观点——阿司匹林用于缺血性心脑血管疾病的一级预防有助于降低心血管事件风险，但能增加出血事件风险。所以，要严格把握适应证，不是每个人都能随随便便使用。”刘治军说。



应注意饮食搭配，可增加蛋、奶、豆制品、全谷物和坚果等的摄入。”

心血管疾病的发病率呈负相关。“健康成年人适量饮用咖啡（约每天1—2杯咖啡）不会增加患心脏病和心血管疾病的风险。”

“但部分对咖啡因敏感的人可能会出现心跳加速、恶心、头晕等不适感，建议根据自身情况调整频次及饮用量。”张田提醒道。

病及周围血管病变都有较好的疗效。并且硒具有抗氧化、抗凝血、降血脂功能，能够抑制动脉粥样硬化形成的危险因素。”张田说。

不过，王增武补充道，吃大蒜对保护心脏的功效，还需要更多临床数据验证。

某些人群的血脂可能有良性影响，但是也缺乏强有力的循证证据。而鱼油没有保护心脏的功效。”刘治军告诉记者，从专业角度来说，不建议用保健品来保护心脏。

专家强调，是否需要停用他汀类药物，不是根据血糖是否升高来决定的，而是根据身体的健康指标和预防心血管疾病的需要来决定的。对于心血管疾病高危、极高危患者，长期服用他汀类药物的获益，远远大于他汀类药物可能引起的血糖代谢异常的风险。

刘治军强调如果有冠心病，还是要老老实实在地接受冠心病二级预防药物（如阿司匹林、普利类药物、他汀、美托洛尔或比索洛尔、单硝酸异山梨酯等）。

“但是，阿司匹林在心脑血管疾病二级预防中的意义和重要作用是毋庸置疑的。”刘治军强调，如果患者想延长生命，提高生活质量，使用阿司匹林进行终身预防是必须的。前提是患者不存在阿司匹林禁忌症。（科技日报）

研究表明：艾滋病婴儿越早治疗越好

美国最新一项研究发现，感染了艾滋病病毒的婴儿在出生后数小时到数天后就开始接受治疗，能更好地保护他们的免疫系统功能。

目前针对艾滋病病毒感染婴儿的药物治疗一般在他们出生后数周到数月后开始。2010年，美国密西西比州一名感染艾滋病病毒的女婴在出生30个小时后就接受了抗逆转录病毒药物治疗，18个月后因故中断，但其“功能性治愈”保持了长达27个月，此后病情复发。艾滋病“功能性治愈”是指感染者停止治疗后，难以在血液中检测出艾滋病病毒。

“密西西比女婴”一度让医学界看到了治愈艾滋病的希望。美国哈佛大学和麻省理工学院的研究人员就此开展了一项研究。研究人员测试了博茨瓦纳40名感染艾滋病病毒的婴儿，这些婴儿出生日期不同，但都在出生数小时或者数天后就开始接受抗逆转录病毒药物治疗并对他们进行为期两年的跟踪观察。

研究人员近期对测试组前10名接受治疗的婴儿健康状况与另外挑选的10名出生4个月后开始接受治疗的常规组婴儿进行对比，并在新一期美国《科学·转化医学》杂志上发表了相关研究报告。研究人员发现，出生数小时或数天后开始接受治疗的婴儿体内病毒“藏身所”数量更少，他们的免疫系统某些关键部分功能也更健康。

人一旦感染艾滋病病毒，很快体内会形成病毒库。病毒库中的潜伏细胞是病毒的“藏身之所”，成为目前根治艾滋病的最大障碍。常用抗艾滋病病毒药物只能抑制患者体内病毒复制，却无法识别并清除这些潜伏细胞。

研究人员表示，这一结果可以为未来根治艾滋病的相关研究打下基础。（新华）