

“

老人是心脑血管疾病的高发人群,而冬季又是心脑血管的高发季,如何预防心脑血管疾病?市妇幼保健院专家介绍,老人只要平时在生活中养成良好的生活习惯,适当锻炼,心脑血管疾病在冬季也是可以得到有效预防的。

■记者 杨天娇 通讯员 章云霞



预防心脑血管疾病 专家为你支招

心脑血管 其实很“怕冷”

进入冬季,气温骤降,昼夜温差加大,成为呼吸系统及心脑血管等疾病的高发季。日前,记者从市妇幼保健院慢性病门诊了解到,这段时间前来就诊的老人有所增加,其中很多患有心脑血管疾病。

市妇幼保健院专家介绍,心脑血管疾病有多种,主要包括冠心病、心律失常、脑血栓等,而冬季是此类疾病的高发季节。

“心脑血管其实很‘怕冷’。寒冷会令人体的血管收缩,而且出汗减少,从而刺激血压上升。机体会出现交感神经兴奋、血流加快、血管的外围阻力增强,导致血压升高或血管栓塞等。”专家告诉记者,此外,寒冷时老人的活动量减少,脑、心肌、内脏血液灌流也因而减少,也是心脑血管疾病高发的原因之一。

控制体重血压,远离心脑血管疾病

冬季气候寒冷,老人户外活动减少,加之饮食上习惯入冬进补,容易导致体重大幅上升。而肥胖又易诱发高血压,如果血压得不到很好的控制,那么一些很凶险的疾病如冠心病、心肌梗死、心脏猝死等,就会找上门来。

冬季,老人积极参加适量的体育锻炼很重要。经常性适当的运动,有利于增强心脏功能,促进身体正常的

代谢。适量的体力活动有助于增进血液循环,增强抵抗力,提高各器官的含氧量及全身各脏器机能。

对于心脑血管患者来说,冬季保暖很重要。在突然降温时要及时增衣;寒流袭来时少外出,外出时要穿好保暖外衣。有些老人喜欢早起晨练,一般来说,冬天的早晨是一天中气温最低的时候,室内外温差大,会

让心血管收缩很容易引起疾病发作。

专家介绍,研究表明,体重增加10%,冠心病危险增加38%;体重增加20%,冠心病危险增加86%。所以,控制饮食是预防心脑血管病很重要的条件。在日常生活中,原则上应做到“三低”,即:低热量、低脂肪、低胆固醇,并且通过合理的饮食控制体重。

链接

如何预防心脑血管疾病

生活规律:平时要坚持早睡早起,保证充足的睡眠,夜间睡眠要有质有量,中午最好安排半小时午睡。充足的睡眠能够使机体免疫功能增强,防止寒冷环境引起的各种伤害。

适量运动:要根据身心情况锻炼身体,每天有氧运动不少于30分钟,

不要选择爬山、跑步、打球等剧烈运动项目。

保持乐观态度:避免情绪大起大落。研究表明,心脏和血管对情绪反应最为敏感,过于兴奋或生闷气都会导致血压波动,诱发疾病。

注意饮食:在饮食上不要吃得太多,饭菜宜清淡,多吃些蔬菜和瓜果。多

吃豆制品,大豆里面富含多种人体所必须的磷脂,常吃豆腐、豆芽、豆腐干、豆油等豆制品能预防心脑血管疾病。

定期检查:老人应每年做体检一次,并对血压、血脂、血糖进行监测。调整用药量,避免血压反复波动。一旦出现胸闷、气急、咳嗽、头痛、头晕等症状,要及时就诊。

关于麻安高速公路十转山隧道养护施工需中断交通的公告

因麻安高速十转山隧道养护施工需要,2020年12月21日至2021年1月9日,安麻向宝丰收费站至竹山

收费站封闭施工。请需往十堰、麻城方向车辆从宝丰收费站下站绕行G346国道至竹山收费站上站通行。

请广大司乘朋友提前规划出行路线。对您带来不便,敬请谅解。特此公告。

湖北省高速公路实业开发有限公司
YH-1标段土建项目部鄂西北房县分部
2020年12月19日

讲文明树新风公益广告

因为有你 让爱回家

十堰市抗击新冠肺炎疫情先进个人

陈晓荣

国药东风总医院 CT 室主任,硕士生导师,副教授
医学硕士,新冠肺炎会诊专家组成员

疫情发生以来,作为 CT 影像学专家陈晓荣就坚守在抗疫第一线,每天从清晨忙碌到半夜,承担院内全部新冠肺炎疑似、确诊病例的会诊以及院外远程会诊。截至3月底,陈晓荣和她的团队累计完成各种发热病人筛查9000多人次,其中发热门诊CT筛查4000多人次,疑似和确诊患者CT复查700多人次。

