

# 霜降后,警惕心脑血管疾病高发

## 做好这些可预防

“10月23日,我们迎来秋季最后一个节气——霜降。市西苑医院老年医学科主任、副主任医师董进先提醒,温度迅速下降,易引起心脑血管的收缩,使血压骤升,从而诱发心脑血管疾病。因此,家中有老人尤其是患有心脑血管疾病的老人,务必注意天气变化,做好防寒工作,预防心脑血管疾病的发生。”

■记者 唐晓玮



图据新华社

## 多种因素导致心脑血管疾病高发

秋季气温逐渐降低,空气湿度减小,人体血管在冷空气中容易收缩,导致血压升高。同时,秋季气候干燥,容易导致血液黏稠度增加,增加血栓形成的风险。气候变化也会影响人体内分泌的变化,使身体的免疫力下降,致使血管的抵抗力变弱,从而增加心脑血管疾病的发病率。

秋季是人体生理节律的转换期,从夏季的旺盛代谢逐渐过渡到冬季的减缓代谢,容易出现肥胖。在这个过程中,人体的生理机能容易受到影响,导致心脑血管疾病的发病率上升。

另外,秋季人们容易摄入过多的油脂和高热量食物,这些食物容易导

致血管内脂质沉积,这种饮食会增加血液循环系统的负担,增加心脑血管疾病的风险。

秋季天气变化较大,人们的情绪容易受到影响,出现焦虑、抑郁等情绪波动。这些情绪波动容易导致血压波动,进而诱发心脑血管疾病。

## 做好7件事预防突发疾病

**注意保暖:**秋季气温变化较大,要注意及时增添衣物,避免受到冷刺激。尤其是早晚温差较大时,更应注意保暖。

**保持规律的作息:**保持规律的作息,充足的睡眠有助于降低心脑血管疾病的发病风险。同时,避免熬夜、劳累,保持心情舒畅。

**合理饮食:**秋季饮食应以清淡为主,多吃蔬菜、水果、豆类等富含维生素

和纤维的食物。减少摄入高脂肪、高热量食物,避免血脂升高。

**适度运动:**秋季天气凉爽,适合进行户外运动。适当的运动可以增强心肺功能,降低血压,预防心脑血管疾病。

**戒烟限酒:**吸烟和饮酒都是心脑血管疾病的危险因素。秋季要坚决戒烟限酒,降低发病风险。

**定期进行体检,及时发现疾病:**要定期进行体检,及时发现疾病,并及时

就医治疗;要注意血压、血糖、血脂等指标,及时进行检查,及时发现问题;要掌握心脑血管疾病的高危人群,如高血压、糖尿病、血脂异常等,定期进行体检,及时发现问题,及时采取措施控制病情。

**药物治疗:**对于已经患有心脑血管疾病的患者,要按时服药,遵医嘱进行治疗。秋季气候特点容易导致病情波动,要及时就医调整治疗方案。

## 身体出现异样需尽早就医

**呼吸困难:**心脏病、呼吸道疾病,都可能引起呼吸困难、急促、气喘、憋气等。尤其是出现夜间憋醒,只有坐起来才能呼吸的现象,此时可能是心功能不全加重,需要及早就医检查心肺功能。

**双下肢水肿、明显低于平时的活动量即感喘憋:**尤其是既往有心脏疾病的患者,可能出现了心功能不全,需尽早就医明确。

**心慌、心悸:**如果感觉心跳不规律,如心慌、心悸、心跳过快、心跳漏了一拍、自摸脉搏不规则跳动等,都属于心律失常的表现,如果发作频繁,需要马上就医。

**突然疼痛:**如突然出现胸痛、肩痛、胃痛,甚至牙痛等,可能被忽视或被混淆认为是肩周炎、胃病、牙龈疾病。如果疼痛难以忍受,持续不缓解,

伴大汗,可能是心梗发作的前兆。心血管患者发生在下巴及以下、肚脐以上的突发性疼痛要警惕心脏问题,需拨打120急救或者立即就医。

**头晕、晕厥:**如果生活中出现头晕、晕厥,浑身无力,心率慢,发病时血压低,也可能是心律失常或者体位性低血压,迷走神经反射等引起的,需要及早就医明确病因。

### □链接

#### 急性心血管病的现场急救

1、安静休息,去除诱因、绝对卧床、保持安静、避免精神刺激、消除焦虑与恐惧、避免不必要的搬动,以免增加心肌耗氧量。如发生呼吸困难、不能平卧时,应取半卧位或坐位,以使呼吸困难减轻。如发生血压下降或休克,应取平卧位,尽量注意舒适。

2、吸入氧气,可以增加心肌供氧量。

3、硝酸甘油是救治心肌缺血最常用、久经考验的经典药物。0.5毫克舌下含服,1-3分钟起效,作用可维持

10-15分钟。必要时,可重复数次使用,但勿使血压低于安全范围。

4、经上述处理后,如果迅速缓解,应考虑为“心绞痛”;如不缓解、甚至加重,应考虑为“急性心梗”,可酌情选用阿司匹林100-300毫克嚼服,该药有抗凝作用,可以防止血栓扩大,防止新的血栓形成,可限制梗死的范围;有时也要考虑冠心病以外的以胸痛为表现的其他疾病,以及药物过期等因素。

5、拨打急救电话120。

6、如发生心脏骤停,应立即进行现场心肺复苏。

#### 急性脑血管病的现场急救

1、保持安静,绝对卧床,勿枕高枕。避免不必要的搬动,尤其要避免头部震动。

2、确保气道通畅,不要喂水、喂药,以免窒息。昏迷者取“稳定侧卧位”,可防止因舌后坠、呕吐等原因造成的窒息。

3、拨打急救电话120,有专业急救医生进行必要的处理后,安全、迅速地把病人送往医院。

4、经CT检查,定性、定位、定量后,再由医生决定治疗方案。

## 这些“养生格言”误导你了吗?

■据《北京青年报》

生活中,有一些健康伪知识在口口相传下,成了不少人迷信的“养生格言”。北京地坛医院各学科专家就对生活常见的一些健康知识误区进行科普,快来看看您有没有被“套路”!

### ◎吃素更有利于控制血脂?

单纯吃素,可能会导致某些B族维生素摄入不足,而B族维生素与脂肪、碳水化合物、蛋白质的代谢密切相关。B族维生素主要存在于奶、蛋、动物肝脏和鱼中。因此只摄入素食,可能会患上B族维生素缺乏症,而造成脂肪代谢紊乱,这可能也是血脂异常的因素之一。

所以如果患了高血脂,以“少荤多素”为原则,而不是完全吃素,这样才能达到科学降血脂和平衡膳食的目的。

### ◎白头发拔一根长十根?

“白发越拔越多”的说法是没有科学依据的。一个人的毛囊数量在其出生时就确定了,拔头发不会使毛囊和发量增多,同样也不会使白发增加。既然如此,那可以放心去拔白发了吗?当然不是。

医生不提倡频繁拔白发,尤其是白发比较多的情况下,因为此举不能减少白发的出现,还会破坏毛囊,甚至引发毛囊炎。反复发作的毛囊炎可能导致毛囊再也无法长出新发,从而导致“秃”。

### ◎肺结节一定会变肺癌?

事实上,绝大多数肺结节特别是小结节、微结节都是良性的,不会发展为肺癌。大多数肺结节患者没有任何症状,均为在体检中偶然发现。国外一项关于肺癌筛查的研究显示,在12029名因体检发现肺结节的患者中,结节为恶性的仅有144人,约占1.2%。从国内门诊情况来看,大多数患者的肺结节也被确诊为良性。因此,大家发现肺结节不用过于焦虑,请专业的胸外科医生评估、诊断是最有效、妥当的应对方式。

### ◎肾病患者应吃低钠盐?

病患者应该减少钠的摄入量,所以食用低钠盐更好,这话听着对,但实际上不对!“低钠盐”之所以含钠低,是因为掺入了30%的钾。虽然摄入钠的含量低了,但是钾含量却高了,这样容易导致出现高钾血症。所以肾病患者虽然要少摄入些钠,但最好还是从饮食中减少盐的摄入量为好。

### ◎全麻会影响智力?

“全麻会影响智力!”这可是一个传统而经典的误区,也是麻醉科医生被经常问到的问题。其实,目前尚未有科学依据证明全麻会对智力有影响。麻醉药物和其他药物一样,都会有一个代谢过程。随着时间的推移,全麻药物会通过各种途径完全排出体外,不会造成体内残留。随着医学的发展,如今全麻逐渐趋向于使用作用短暂、效果可靠、不良反应轻的麻醉药物,术后这些药物会被机体快速清除。