



春季气温如“过山车”，十堰人医专家提醒：

注意保暖 警惕心脑血管疾病

1

晨练归来 72岁老人突发言语不清

“我就出去走了一圈，回来就成这样了。”3月3日，在十堰市人民医院内科1病区病房里，刚脱离危险的张大爷仍心有余悸。

今年72岁的张大爷患有多年高血压，平时身体硬朗，一直保持着晨练的习惯。前几天天气晴好，他早上6点多就出门快走锻炼，出了一身汗，回家后感觉燥热，便脱掉外套只穿一件单衣坐在客厅里休息。没过多久，家人发现张大爷说话含糊不清，右侧手脚也不听使唤，立即将其送往医院。

“患者送来时血压飙升至180/110mmHg，头颅CT显示急性脑梗死。”

赵继先说：“所幸送医及时，经过紧急救治，张大爷的肢体功能正在逐步恢复中。”

“春季早晨气温偏低，加之近期气温起伏较大，老年人特别是高血压患者，晨练出汗后脱衣，极易受到寒冷刺激。”赵继先解释，“气温骤降会导致交感神经兴奋，全身皮肤表层毛细血管收缩，使血流阻力增大，血压瞬间升高。对于血管弹性差、有基础疾病的老年人来说，这种剧烈的血压波动极易导致血管内斑块破裂或血栓形成，从而引发脑梗死或心肌梗死。”



惊蛰已至，天气乍暖还寒、早晚温差较大。

这样的天气不仅考验着人们的出行装备，更对老年人的身体健康，尤其是心脑血管系统带来了不小挑战。近日，记者走访城区多家医院了解到，因气温剧烈波动导致心脑血管疾病急性发作的患者明显增多。为此，记者采访了十堰市人民医院内科1病区主任赵继先，为老年朋友讲解专业健康防护知识。

■记者 秦洪涛



2

熬夜看球 六旬“老球迷”心梗发作

无独有偶，60岁的李先生也是此次气温骤变的“受害者”。作为老球迷，前几天他熬夜观看足球比赛。当时室外温度尚可，但后半夜气温下降明显，李先生裹着毯子窝在沙发里，情绪随着球赛起伏。比赛结束后，他起身时突然感到胸口剧烈压榨性疼痛，大汗淋漓。家人立即拨打120电话，将其送入十堰市人民医院。

“经造影检查，我们发现患者冠状动脉前降支急性闭塞，属于典型的急性心肌梗死。”赵继先团队立刻为李先生进行了急诊介入手术，开通了血管，才将他从死亡线上拉了回来。

“这个病例是典型的多重诱因叠加。”赵继先解释，“首先是气温降低导致血管收缩痉挛，其次是熬夜导致身体疲劳，血液黏稠度增加。此外，患者情绪激动，使得心率加快、血压升高。这几个因素叠加在一起，成为压垮心脏的‘最后一根稻草’。”

3

专家支招 做好科学防护，从容应对

面对如同“过山车”般的春季气温，老年人该如何应对？赵继先给出了以下几点建议：

“春捂”要到位，穿衣有讲究。“不要急于脱掉冬装，尤其是早晚气温较低的时候。”赵继先建议，中老年人可以采用“洋葱式穿衣法”，即多穿几层，根据环境温度随时增减衣物。他特别提醒，人的头部、颈部、背部和脚部是保暖的重点部位，老年人出门时可以戴顶帽子，或者围一条薄围巾，避免风寒直接侵袭。

运动需择时，切忌过早过激。“很多老年人习惯天不亮就出门锻炼，这在冬春交替时节非常危险。”赵继先表示，晨练时间最好推迟到上午10时以后，此时气温回升，阳光充足，空气也较好。

运动监测要勤快，用药不能停。气温波动会导致血压不稳定。有高血压、冠心病等基础疾病的老年人，在这段时间应增加血压和血糖的监测频率。一旦发现血压持续波动或升高，切不可自行增减药物，

更不能擅自停药，务必及时就医，在医生指导下调整用药方案。

饮食宜清淡，补水要充分。春季气候干燥，加上室内外温差大，人体水分流失快，容易导致血液黏稠度增加。老年人每天的饮水量在1500-2000毫升之间，以温开水为佳。饮食上要求低盐、低脂、低糖，多吃蔬菜水果，保持大便通畅。

赵继先特别提醒，如果出现剧烈胸痛、胸闷憋气、大汗淋漓、头晕头痛、一侧肢体麻木无力、言语不清、口眼歪斜等症状，必须立刻拨打120急救电话。“心脑血管疾病的救治有严格的‘黄金时间窗’，如心梗是发病后120分钟内，越早开通血管，预后效果越好。”

最后，赵继先提醒，春季虽然气温总体趋暖，但冷空气活动依然频繁，对于老年人而言，这段时期是名副其实的心脑血管疾病“高危窗口期”。“只有做好全方位的防护，及时增减衣物，规律作息，按时服药，才能更从容应对‘过山车式’的温度变化，迎接真正的春暖花开。”