

初冬季节 谨防心脑血管疾病

□ 记者 朱娜 见习记者 马文双
通讯员 王小燕

有关统计数字显示,初冬季节,脑血栓、冠心病等心脑血管疾病发病人群占全年发病人群的比例高达69.5%。市第三人民医院(原铁路医院)心血管内科主任、副主任医师李立鹏分析说,身体在低温状态下,外围的血管会收缩,促成血管阻力及血压上升,同时,心脏负荷增加,脑溢血、心肌梗死发作的机会就会增加;天气寒冷,人体排汗减少,饮水也相对减少,易导致水分摄取不足,血液黏稠度增加,血管阻力及血压上升,容易形成血栓,脑梗死和心肌梗死的发病率也会增加;初冬季节,易患上呼吸系统疾病,这都是心血管疾病的诱因。

初冬季节如何预防心脑血管疾病呢?李立鹏介绍,在这个多发病的时期,人们要特别重视保健和防病,一要适时添衣,避免着凉。秋冬天气变冷,要注意保暖,增强身体抵抗力。因为上呼吸道感染、哮喘等疾病极易诱发心梗、脑出血等心脑血管疾病;饮食要清淡,多食用蔬菜、粗粮和瓜果,如西红柿、胡萝卜、玉米、燕麦、橘子、苹果、猕猴桃等。同时,多食用海鱼与深海鱼油,这对于防治冠心病和脑血栓等有良好的效果。适当饮水,不喝凉水,不吃辛辣、冰冷、盐分过高的食物。生活有规律,起居有常,不熬夜、不过于劳累,劳逸结合,戒烟、戒酒。积极锻炼,保持乐观情绪。对于中老年或者是体质较弱的人来说,不要进行很激烈的运动,做一些适度的运动即可。

李立鹏说,对于心脑血管患者来讲,一定要做到预防、治疗兼顾,常备好药,安心过冬,不让心脑血管病乘虚而入。尤其要注意的是,常备一种效果较好的心脑血管病药。当出现牙痛、头痛、腹痛、呕吐、关节痛等症状时,一定要引起注意,及时就医,因为这可能是急性心脑血管疾病的征兆。

心脑血管病年轻化

三大误区有待纠正

对患有心脑血管病的人群而言,十一月是黑色的一个月,此时正值发病高峰期。因此,立冬前后防治心脑血管疾病十分重要。专家提醒,气温忽高忽低是心脑血管病致病因素之一,心脑血管病年轻化以及认识上的误区等也常被人们所忽视,而人们忽视的往往就是惹上此病的最主要根源。

【应季篇】

立冬前后要暖心

立冬前后气温骤降,往往使得心脑血管病患者病情加重。中医学认为,“心主血脉”、“心为阳中之太阳”,人体内血液的正常流动主要依靠心脏健全的功能,而心必须保持强大的阳气,才能温运血脉;一旦心阳被寒邪损伤,则可导致血运滞涩,诱发或加重各种病情。现代医学则认为,血管也会“热胀冷缩”;寒冷能刺激血管收缩,促使血液中形成血栓的纤维蛋白原含量增加,进而诱发各种心脑血管疾病。

所以,冬天应避免在大风降温的天气里外出,不食用冷饮,及时增减衣服。适度锻炼,最好在上午9时以后或16时至17时进行,运动量以不疲劳为度,避免剧烈运动或局部运动。



【纵深篇】

心脑血管病年轻化

心脑血管病发病年龄日趋年轻化。随着生活节奏的加快和工作压力增加,现在心脑血管疾病在年轻人中呈增多趋势。所以,年轻人一旦出现胸闷、心慌、气短尤其在运动后感觉更明显,或一次性的胃、牙、颈、肩、背痛等不典型性心绞痛症状,不要满不在乎,应及时到医院检查,以避免危险发生。

55岁以后是女人心脏病的高发期。女人到了55岁,身体的各项功能衰弱,血管比较脆弱,而且容易受损、恶化,修复功能也比较差,不易康复。雪上加霜的是,女人心脏病突发性和再发性的概率比男人高。本来,55岁正是辛苦了大半生应该尽享天伦之乐,但是可怕的心脏病在威胁着她们的生命。所以,做丈夫的、做子女的,平时要多呵护自己的妻子和母亲。女人也要更加善待自己的心脏和自己的身体。

20年后我国心血管病高发期将至,心血管疾病被认为是困扰发达国家的主要健康问题之一,而在传统认识中,亚洲人患病的危险要比西方人低得多。但资料显示,由于吸烟、糖尿病、高胆固醇血症等危险因素的影响,亚洲地区居民的心血管发病面临

着严峻考验,如果不采取有力措施,20年后,心血管疾病将成为影响人们健康的主要疾患之一。

【误区篇】

三大误区待纠正

误区一:以往的病历、检验单随手扔。以往的病历、检验单等资料应该好好保存,这些资料可以作为今后诊断的重要参考和依据。若没有这些资料,或本身没有其他健康问题,医生就可能考虑是单纯的心律失常。相比之下,病历资料齐全当然更便于正确诊断和治疗。

误区二:总希望治疗能立竿见影。很多病人一来医院就问诊问高血压能不能立刻治好,表示用再贵的药也行。等药用上血压降了,病人又觉得治起来太简单,不用再看了。这就造成血压反反复复,心衰、心梗、中风也就成了必然结果。

误区三:平时不重视,病急乱投医。重视急性病、传染病,忽视慢性病是当前患者一个非常突出的误区。但是从死亡率排行来看,位居前几位的肿瘤、心脑血管疾病、呼吸系统疾病、内分泌疾病基本都属于慢性病、非传染病。患者等到病危时才舍得花钱,等问题大了才跟医生喊救命,甚至病急乱投医,往往悔之晚矣。(吴志宏 徐雷)

看本地信息 只上洛阳网

- 权威身份:** 中共洛阳市委宣传部主管、洛阳日报报业集团主办,党报优势,新闻权威。
- 超群实力:** 十三年成功运营, alexa统计全球排名1.7万, 日均IP量8万, 日均PV量120余万, 全市第一, 全省前三。
“洛阳社区”人气火爆, 注册会员超26万人。
- 核心优势:** 共享洛阳日报报业集团全媒体采访中心新闻, 最新鲜, 最生动, 最详尽, 离您最近。
- 荣耀见证:** 河南省十佳网站、全国地方门户创新品牌奖、网盟理事单位。

广告咨询电话: 65233618 地址: 洛阳新区开元大道洛阳日报报业集团22楼