



降温可要护心脏,收好锦囊保健康

□洛健融媒记者 程芳菲 通讯员 高鸽 尤云飞

天气预报显示,我市将再次迎来降温。对健康人群来说,降温无非意味着提前备好厚衣服,但对有高血压及心血管疾病的老年人来说,除了注意保暖,还要注意这些事,平稳迈过降温“坎儿”。

锦囊一

每天测血压,防患于未然

“前几次降温后,因为血压波动导致心慌、头晕就诊的患者不在少数。”洛阳市东方人民医院(河科大三附院)心内科一病区主任齐飞说,心血管病患者在秋季的收缩血压较夏季会升高10到20毫米汞柱,对夏季调整过甚至停药的患者来说,入秋后这段时间,一定要坚持测血压。

“吃降压药要遵医嘱,不能凭感觉。”齐飞说,有的患者觉得最近血压控制得不错,就停一段时间;觉得最近经常头晕,就把药吃上,这其实是很危险的。虽然长效降压药有一定的作用时间,但停药时间长了血压一定是会升高的。“无论是血压升高还是血压

的波动,都是引起心脑血管疾病猝发的重要诱因。”

“及时发现血压问题,调整用药,能在一定程度上避免急性心脑血管疾病的发生。”齐飞提醒,对新发高血压患者来说,尤其是中年发病者,要先就诊排查病因,不能擅自吃降压药。他此前就接诊过一名3年内换了好几种降压药,血压一直控制不好的中年男士,最后检查是肾动脉狭窄导致的高血压,经过支架手术治疗,血压恢复正常。

锦囊二

注意防寒保暖,避免心脏负担加重

“每次大幅降温,心内科的就诊量就会激增。”洛阳市中心医院心内科一病区主任常学伟说。

血管收缩时,如果心脏供血不足,会导致心肌缺血、缺氧,容易引发心绞痛、心梗等一系列心血管疾病。因此,有心血管基础病的患者在低温或气温骤降时,要格外注意防寒保暖,避免病情加重。

对于老年人,尤其是有基础病的老年人来说,如果感冒了拖延治疗或没有对症用药,可能因为感染导致肺炎,甚至累及全身多器官,导致多个系统出现问题。常学伟提



醒,天气晴好时,可以在上午10点左右开窗通风;夜间气温低,晚上睡觉可以开空调或电暖气;起夜时穿上厚外套,以免着凉。

锦囊三

男士别硬扛!心慌胸闷快就诊

“我想提醒男同志们,如果胸闷、心慌等症状出现15分钟不缓解,一定及时就诊。”常学伟说,从临床数据来看,因心慌等问题来就诊的女士一般都是刚难受不久就主动就诊的,而不少男士则是出现问题后,过了几个小时甚至隔天才来就诊的。

常学伟遗憾地说,前不久,患者王先生就因心梗不幸离世。他的家人说,他那天觉得很累、胸口有点闷,就躺在床上休息,家人也觉得他可能是搬货太累了,睡一觉就能好。吃晚饭时,家人进屋去叫他,看他蜷缩在床上,叫不应,赶紧拨打120,但很遗憾他没能再醒过来。

□洛健融媒记者 裴冉冉 通讯员 徐建军 李瑜琪

近日,记者走访医院神经内科病房发现,脑卒中患者较之前多了不少,其中多数是二次、三次脑梗复发患者,发病多跟气温波动有关,这时候,我们该如何护卫脑血管?

镜头一:57岁二次脑梗,他的血管状况远不如半年前

一周前,57岁的市民季先生正上着班,突然左腿一软,抬不起来也走不了路,他心里一咯噔:坏事!这熟悉的感觉又来了!同事立马帮他打了120急救电话,送他来到市第一人民医院。

季先生被确诊为急性缺血性脑卒中。检查发现,他左侧的颈内动脉几乎已经闭合,而半年前,这根血管还是通畅的。原来,半年前季先生就因为脑梗住过院,那时治疗及时,病情也不重,但为啥仅过了半年就复发了?

该院神经内科副主任石进峰在询问病史时了解到,原来季先生出院后感觉自己状态还不错,就停了药,这半年他不仅没有按时复查,连卒中患者应该定期服用的抗血栓药物也几乎没有吃。

反复脑梗为哪般? 这些故事快看看

【专家点评】

石进峰说,“遵医嘱用药、定期复查”是他最想对卒中患者说的一句话。医生给卒中患者开具的药因人而异,主要目的就是控制与脑卒中相关的危险因素,抑制血栓的形成,从而降低甚至避免再次卒中的可能,所以遵医嘱用药是有效预防脑卒中复发的基础。

镜头二:70岁的老父亲反复脑梗,她后悔给父亲买烟

“我爸平时也没别的爱好,就喜欢抽烟,早知道抽烟会导致他反复脑梗,说啥我也不买不送了!”在医生办公室里,40岁的市民白女士后悔不已。一周前,她70岁的父亲第三次脑梗住院,这次病情较前两次都严重,几乎不能自理了。

白女士说,她父亲脑梗前身体很好,两年前初发脑梗时也没留下后遗症,家人见他天天啥事不耽误,就没太在意这个病。因为平时不在老人身边照顾,逢年过节回家时,他们兄妹就想着投老人所好捎点烟,上个月中秋节她还寄了两条烟回去。这次看着躺在病床上的父亲,她一直埋怨自己为啥没早点了解吸烟对脑血管的伤害。

【专家点评】

石进峰介绍,吸烟是脑血管病的独立危

险因素,对于卒中患者来说,吸烟、喝酒等危险因素没有控制好,是导致脑卒中反复发作的常见原因。而要控制危险因素,需要多方共同努力,医生宣教、患者自律、家属协助,其中家属协助是很重要的一环。

镜头三:血脂控制不达标,36岁的他病情一再加重

36岁的罗宇(化名)已经数不清是第几次住院了,七年前他初次脑梗,病情还不算严重,而这七年内,他反复因脑梗住院,病情一次比一次严重,脑血管受损严重。

提起罗宇,医生很是惋惜。“肥胖、血脂高、同型半胱氨酸高,他身上叠加的危险因素有很多,但都没有得到有效控制。”石进峰说,“尤其是血脂,他几乎从没达标过,不按时吃药,却每餐都要吃肉……”

【专家点评】

“血脂控制不达标的人群并不在少数。”石进峰说,“很多患者吃着降脂药,却从不查血脂水平,或者查了,一看化验单上低密度脂蛋白参考值是4.14以下,自己的3点多,没超标,就不找医生了。其实4.14是对健康人群而言,对于心脑血管疾病患者而言,应控制在1.8以下,这样才算达标。”