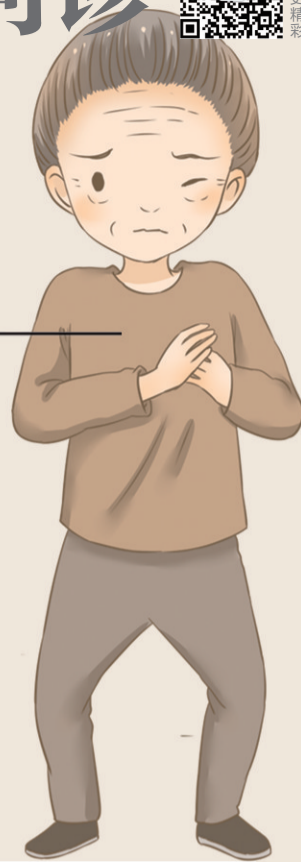
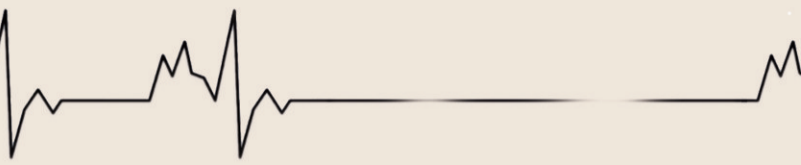




有人说冬季是多事之秋,的确,冬季寒冷的天气易引发心脑血管疾病、上呼吸道感染(普通感冒、流感)、肺炎、哮喘(特别是儿童哮喘)、慢性阻塞性肺、面瘫等各种疾病。因此,冬季应有的放矢,注意加强自身的保暖防护。自今日起,健康问诊推出《冬季防病提醒》系列报道,为您安全过冬出谋划策。——编者



冬季防病提醒之—— 冬季寒冷 心脑血管病高发 要规律作息,保持乐观



冬季是心脑血管疾病的高发季节,每年的11月到次年2月,因心脑血管疾病就诊的患者相对较多。有关专家提醒,要加强预防意识,规律饮食起居,保持乐观情绪。为何冬季心脑血管疾病多发?如何预防?看看专家怎么说。 ■ 蔡富根/整理

为何冬季心脑血管疾病多发?

冬天常有寒潮来袭,这个时候,高血压人群要警惕,最容易发生脑梗。目前研究认为:寒冷天气下,收缩压明显升高,心脑血管发病率明显增加,年龄越大者,受影响越大。

脑梗死是脑血管病中最常见的一种类型,约占全部急性脑血管病的70%,以中老年患者多见。脑梗死又称缺血性脑卒中,是一种脑部血液循环障碍,由缺血、缺氧导致的局限性脑组织缺血性坏死或软化。

寒冷刺激导致脑血管强烈收缩;夜间入睡后,迷走神经兴奋,血压偏低,血流减慢;长时间处于睡眠状态,水分摄入少,血黏度增高,是脑梗死高发的三大原因。

寒冷天气可引起微动脉收缩,交感神经兴奋导致血压升高,如果既往身体本身有其他危险因素,如动脉硬化、高血脂或高血糖,导致脑梗发作的几率就大为增加。因此,寒冷天气里,特别需要注意保暖,避免受寒引发血压波动。

据介绍,脑梗死的救治效果具有极强的时间依赖性,其治疗时间窗窄,越早治疗效果越好,在时间窗内开展静脉溶栓治疗及血管内治疗(取栓)等方案是目前最有效的救治措施。

心脑血管疾病都有哪些症状?

心血管疾病,如冠心病的症状(包括心绞痛、心肌梗塞):胸闷、心悸不宁、心慌气短;心率不齐;胸痛、胸骨后或胸前区疼痛;气紧、晕厥、虚弱、暖气;胸部刺痛、固定不移、入夜。更甚;舌质紫暗、脉沉弦为主症的冠心病心绞痛、冠状动脉供血不足;上腹痛、恶心、呕吐;左后背痛、左手臂痛。

脑血管疾病,如缺血性脑中风的症状(包括脑血栓、脑栓塞等):偏瘫、偏身感觉障碍、偏盲、失语。或者交叉性瘫痪、交叉性感觉障碍、外眼肌麻痹、眼球震颤、吞咽困难、共济失调、眩晕等。肢体无力、麻木,面部、上下肢感觉障碍;单侧肢体运动不灵活;语言障碍,说话不利索;记

忆力下降;看物体突然不清楚;眼球转动不灵活;小便失禁;平衡能力失调,站立不稳;意识障碍;头痛或者恶心呕吐;头晕、耳鸣。

哪些人要加强心脑血管疾病预防?

天津医科大学总医院心内科主任杨清说,冬季天气寒冷,血管收缩,人们活动量减少,血流缓慢,容易引起心脑血管供血不足;其次,冬季气候干燥,容易导致血液黏稠度过高;三是北方室内外温差较大,血管壁已有的斑块容易破裂形成血栓或斑块脱落堵塞血管;另外,民间有冬节进补的习惯,热量摄入过多等可导致体重增加甚至肥胖,增加心脑血管发病的危险。

哪些人要特别加强冬季心脑血管疾病的预防?专家指出:

一是高血压患者。高血压是心脑血管疾病最重要的危险因素,冬季平均血压高于夏季,且血压容易波动。

二是冠心病患者。冬季发生心绞痛和急性心肌梗死的人数明显增加。

三是糖尿病患者。糖尿病患者心脑血管发病风险是正常人群的3倍,而且很多合并有高血压,因此糖尿病患者一定要重视在冬季预防心脑血管疾病。

四是吸烟者。香烟里的尼古丁进入人体后会心跳加快、血压增高、血管痉挛而诱发心脑血管病。

五是老年人。心脑血管疾病的年龄特征很突出,随着年龄的增长,发病率和死亡率均有明显增加。

如何预防心脑血管疾病?

冬季如何预防心脑血管疾病,专家如此支招:

一是生活要规律,避免严寒刺激,在外出活动时要注意添加衣服,尤其要重视手部、头部、面部的保暖,宜戴口罩、手套和帽子。

二是保证饮水量,在晨练之前和晚上睡觉之前,最好喝一杯温开水,平时也应当注意多饮用温开水,稀释血液,降黏稠度。

三是饮食要清淡,多吃杂粮、青菜、水果等食物,减少盐的摄入,限制高脂肪和高热量的食物,做到荤素搭配、粗细混吃。

四是牢记慢起床,清晨人体的血管应变力最差,骤然活动易引发心脑血管疾病,应在清晨醒后养神5分钟后再起床活动。

五是运动要适量,最好日出后再进行锻炼,选择合适的运动方式。

六是保持乐观的生活态度,避免情绪大起大落。

饮食注意“两多两少”

心脑血管病的主要病因是高血压、高血脂,平时饮食要清淡,减少脂肪摄入,注意“两多两少”,并戒烟限酒。

1.膳食纤维要多吃。膳食纤维有降低血清胆固醇浓度的作用。膳食纤维含量丰富的食物主要有粗杂粮、豆类、海带、蔬菜、水果等。平时可以多吃具有降脂功能的食品如洋葱、大蒜、香菇、木耳、芹菜等。

2.豆制品适当多吃。因为大豆富含多种人体所必需的磷脂。常吃豆腐、豆芽、豆腐干等豆制品,有益于人体健康,可预防心脑血管病发生,降低患病风险。

3.食盐摄入要少。食盐摄入过多容易引起血压升高,专家建议普通人群食盐日摄入量不超过6克;50岁以上人群、高血压病、糖尿病、慢性肾病患者食盐日摄入量应在4克以下。平时要少吃咸菜、酱菜等高盐分食物。

4.脂肪和胆固醇摄入要少。脂肪摄入应严格控制,每日不超过30克或占总热量的15%以下。胆固醇日摄入量应控制在200~300毫克以下为宜。避免食用高胆固醇食品,如动物大脑、脊髓、内脏、蛋黄等。

另外,冬季进补要根据个人体质在医生指导下进行,切忌盲目进补。进餐时以七八成饱为宜,勿暴饮暴食。

冬季御寒汤水推荐

冬季,在饮食方面,应加强营养,多吃热食,少吃凉食,多补充水分。专家推荐两款御寒美食。

1.参芪黑豆煲羊肉

主要功效:补益肺脾肾、温阳养血

推荐理由:冬季御寒汤水。

材料:黄芪20g、党参20g、黑豆50g、羊肉300g、生姜3~4片(2~3人份)。

烹调方法:参芪冲洗,黑豆提前浸泡。羊肉洗净斩件,加入生姜沸水中稍煮片刻以去膻味,捞起备用。与姜片、参芪、黑豆同放入汤煲,加水2L,武火煮沸后改文火煲约1个小时,加入少量食盐,喝汤吃汤渣。

2.胡椒牛腩汤

主要功效:散寒暖胃

推荐理由:冬季手脚冰冷,饮食不香的人群。

材料:白胡椒粒10粒,牛腩500g,苹果1个,砂仁1个,生姜片3大片,香菜少许,盐适量(2~3人量)

烹调方法:牛腩洗净,焯水去血沫,捞起后切小块。把苹果、砂仁稍拍扁,然后把白胡椒粒、牛腩、苹果、砂仁一同放入煮开水的汤煲中,稍煮15分钟,转小火再煮2小时至牛腩软烂。再加入适量食盐,撒上碎香菜即可。