



“乍暖还寒”时，警惕心梗来袭！

专家提醒：这些不典型信号要当心

星报讯(记者 马冰璐)春暖花开,万物复苏,但对许多人的心血管来说,春天却是一道充满风险的“关卡”。专家提醒,“乍暖还寒”时,务必警惕心梗来袭。

76岁的周阿姨(化名),平时除了血压偏高,自觉身体硬朗。日前,她早起如常出门散步,谁知刚活动十几分钟,一阵剧烈的胸闷胸痛突然袭来。家人随即拨打120,前往合肥市第三人民医院就诊。

急救心电图提示:急性广泛前壁心肌梗死!通过胸痛中心绿色通道,周阿姨被直接送入导管室。冠脉造影显示,她心脏最重要的一根血管——前降支已完全闭塞。经过紧急支架植入手术,血管才被成功开通,周阿姨逃过一劫。

“周阿姨的遭遇并非个例。春天,尤其是‘倒春

寒’时节,正是心血管疾病的‘高危期’。”合肥市三院心血管内科行政副主任樊宗成介绍,研究早已证实,气温与心血管疾病风险呈“U”型关联,过冷或过热都危险,而春季乍暖还寒、温差巨大的特点,让心血管系统备受考验。

为什么心血管在春天如此脆弱?“春季昼夜温差常超10℃,寒冷刺激导致血管收缩、血压飙升;突然回暖又让血管扩张、血流不稳。血管在这一收一缩间‘疲于奔命’,极易诱发动脉粥样硬化斑块破裂,形成血栓,堵死血管。”樊宗成解释。同时,春季是流感、呼吸道感染高发季,感染会引发全身炎症反应,损伤血管内皮。如遇到胃部不适,如恶心、呕吐、上腹痛;下巴、牙齿疼痛;不明原因的极度疲劳、气短;颈部、手臂酸痛等急性心梗的非典型信号也需特别注意。

樊宗成提醒,春季护心,记住“六要六不要”。

六要:要“春捂”,重点护好头颈、胸背部;要定期监测血压、血糖、血脂;要适时适度运动,避免在清晨心血管事件高发时段(如4-6点)锻炼;要多喝水,降低血粘度;要规律作息,保证充足睡眠;要保持大便通畅,避免用力排便。

六不要:不要因感觉好转就擅自停用降压、降脂等药物;不要暴饮暴食,特别是高盐高脂食物;不要情绪激动;不要过度劳累或突然进行高强度运动;不要熬夜;务必戒烟限酒。

对于有高血压、冠心病等基础病的中老年人,以及长期疲劳、压力大的人群,春季更需格外警惕。一旦出现胸闷、胸痛等不适,务必争分夺秒就医,因为“时间就是心肌,时间就是生命”。

花粉过敏是不是免疫力下降?

医生:这是认识误区

花粉过敏是否意味着患者免疫力下降?中国科学技术大学附属第一医院(安徽省立医院)变态反应(过敏)与临床免疫科主任医师陶金辉说,这是一个常见的认识误区。

据陶金辉介绍,花粉过敏既不是“免疫力下降”,也不等同于“免疫力强”,而是机体出现了“免疫系统紊乱”或“免疫系统误判”。

“我们可以把免疫系统想象成我们身体的‘安保部队’。出现花粉过敏说明我们的‘安保部队’反应过度,出现了‘敌我不分’的情况。这个过程出发点是保护,但这种过度的反应反而给身体带来了伤害,也就会出现过敏症状。”陶金辉说。

据陶金辉介绍,引起过敏的花粉通常并非来源于肉眼可见、色彩鲜艳的虫媒花(如桃花、梨花),而是依靠风力传播的风媒花。这类植物花粉产量大、质地轻、可随风远距离飘散。

同时,花粉症有显著的季节性特征,根据播散花粉种类不同,全年主要分为两个高峰期:春季花粉期(3月-5月)和夏秋季花粉期(7月-9月)。

陶金辉说,如果出现阵发性喷嚏(常连续多个)、鼻塞、鼻痒、流清水样鼻涕、眼痒、眼红等花粉过敏症状,要科学应对不硬扛,不要误当感冒治疗,如果症状超过2周不好转,且每年固定季节发作,请及时就诊。

陶金辉提醒道,虽然大多数花粉过敏症状可以通过药物控制,但一旦出现严重哮喘发作、过敏性休克征兆、喉头水肿、常规用药无效且症状加重、严重的皮肤反应等现象,必须立即就医或拨打急救电话。同时,对于既往有哮喘病史或者曾经发生过严重过敏反应的患者,在花粉季更要提高警惕,遵医嘱随身携带急救药物,一旦出现上述迹象,切勿硬扛。 来源:中国新闻网

三月好粥道 喝百合杏仁粥

3月里,来上一碗百合杏仁粥,润肺、养心阴、健脾胃,顺应春季“防风、润燥、疏肝、安神”的养生法则,以温和之力调阴阳、和脏腑,正是中医不治已病治未病的最高智慧,是春季居家养生首选之品。

春日养生上品兼顾心肺脾

从中医五行理论来讲:“春属木,与肝相应;肺属金,金克木。”春季肝木开发过旺,易反侮肺金,加之风燥外侵,肺阴易耗,从而出现咳嗽、咽干等肺燥津亏之象;同时木火扰心,心神不宁,故多见睡眠差、烦躁。此时最适合来一碗润而不寒、补而不滞的百合杏仁粥,兼顾心、脾、肺三脏,既是日常主食,也是春日养生之上品。

现代研究也表明,百合中的多糖成分能显著提升呼吸道黏膜的防御能力,杏仁中的苦杏仁苷则能抑制咳嗽中枢,减少咳嗽发作。二者搭配,既能缓解春季肺燥,又能增强机体免疫力。

三种白色食材各具营养优势

从食材特性来看,这款养生粥中的三种白色食材各有其营养优势。

百合性微寒,归心、肺经,其质润滋阴,入肺可清肺燥、止虚咳;入心则能清虚热、宁心神、助眠安志。养阴而不滋腻,清虚热而不伤阳气,最适配春天“燥伤肺阴、木火扰心”的人群食用。

甜杏仁性甘平,归肺、大肠经,中医认为杏仁能降肺气、润肠燥,是肺与大肠同调之品。肺气以降为顺,春季升发太过,肺气易逆而上冲,易引发咽痒、干咳等症。而杏仁质润多脂,既能降气止咳,又可润肠通便。

粳米性甘平,归脾、胃、肺经,具有补中益气、健脾和胃、生津止渴的功效。中医认为,脾胃为后天之本,气血生化之源,所有食养皆需以脾胃为载体。以粳米煮粥,可缓百合微寒之性,固护中气,使润肺、安神之功缓缓布散周身,做到“养肺不碍脾、滋阴不伤胃”,体现中医“顾护脾胃”的核心思想。

这碗养生粥做法很简单

食材准备粳米50g,干百合15g,甜杏仁12g,冰糖、清水适量。熬粥步骤甜杏仁用开水浸泡后去皮,捣碎或研磨成浆,有助于有效成分析出;干百合需提前浸泡2小时,洗净后,用沸水焯烫30秒去除苦味。将粳米洗净,加水大火煮沸后转小火慢熬20分钟,至米粒开始开花。加入处理好的杏仁碎,继续熬煮15分钟;依个人口味放入百合和冰糖后,再煮10分钟,直至粥体黏稠、百合软烂。

来源:《北京青年报》



这个季节 老人锻炼应该注意什么

眼下的天气,乍暖还寒,老年人锻炼,需特别注意以下事项,以确保安全有效:

选择合适时间

避免清晨或夜间气温较低、湿度较大的时段,建议选择上午9-10点或下午2-4点,此时气温相对较高,空气流通较好。

做好保暖措施

穿着宽松、透气、保暖的衣物,采用“洋葱式”穿衣法,便于根据温度变化增减衣物。

重点保护头部、颈部、背部和足部,避免冷风直吹,可佩戴帽子、围巾,穿厚袜子和防滑鞋。

充分热身与拉伸

锻炼前进行10-15分钟室内热身,如活动关节、原地踏步、轻柔拉伸,使身体逐渐适应运动状态,减少肌肉拉伤和关节损伤风险。

控制运动强度与时间

选择舒缓的运动项目,如散步、太极拳、八段锦、瑜伽等,避免剧烈运动或长时间高强度锻炼。

运动强度以“微微出汗、稍感疲劳”为度,心率一般不超过100次/分钟,每次运动时间控制在30-40分钟,避免过度疲劳。

注意运动环境

户外锻炼选择避风向阳、平坦、视野开阔的场地,避免在雨雾、大风或空气污染严重的天气下运动。若天气不佳,可改为室内锻炼,如椅子上的伸展运动、室内太极等。

补充水分与营养

运动前后适量补充水分,以少量多次饮用温水为宜,避免运动过程中大量饮水增加心脏负担。锻炼前可适当进食,如喝热牛奶、吃小块面包,避免空腹运动导致低血糖。

关注身体信号

运动过程中若出现胸闷、头晕、心悸、关节疼痛等不适,应立即停止运动,坐下休息,必要时及时就医。

避免不当运动

患有骨质疏松、关节炎、心脑血管疾病等基础疾病的老年人,避免下蹲、登楼梯、爬山、撞树等可能增加关节负担或引发意外损伤的运动。

总之,老年人乍暖还寒时锻炼需遵循“安全、适度、个体化”原则,根据自身身体状况和天气变化灵活调整运动计划,必要时咨询医生或专业康复人员。 星报综合