



天冷

这两类人需格外注意防范心血管疾病

谭思静

秋冬季节被称为心血管疾病的“魔鬼季节”。近日恰逢多地大降温,笔者见到首都医科大学附属北京地坛医院心内科副主任医师杨柳时,她刚做完当天的第13台手术,“从早上8点一直持续到下午4点”。杨柳拿起一罐能量饮料咕咕咚喝下去,一边喝一边告诉笔者,“这样的工作节奏是心内科秋冬季节的常态”。

老年人沉迷刷手机会加重心血管疾病

杨柳告诉笔者,随着冬季气温骤降,心血管疾病的发生率也随之上升,这背后有多重复杂原因。

寒冷天气对人体血管构成直接挑战,为维持体温,人体血管会自然收缩,导致管腔狭窄,供血不足,心脏应对突发事件的能力减弱。同时,血管收缩还会增加心脏泵血阻力,引发血压升高,进一步加重心脏负担。对于有高血压、糖尿病等基础疾病的患者,这种负担可能诱发心衰等严重后果。吸烟的人群也应当特别注意,吸烟会加速冠状动脉粥样硬化进程,更容易发生痉挛,“动脉粥样硬化就像水管里长锈了一样”,在冬天,这类人群很容易在多种因素刺激下发病。

冬季同时是呼吸道疾病的高发季节,感冒、肺炎等呼吸道感染也会对心血管系统造成间接伤害。炎症状态下,心脏血管的内皮功能变得不稳定,斑块破裂风险增加,急性心梗的风险也随之上升。炎症还会影响肺部呼吸功能,加重心脏负担,诱发心衰。

冬季饮食习惯的变化也是心血管疾病风险增加的原因之一。为了抵御寒冷,人们往往增加高盐、高油、高热量食物的摄入,导致血脂升高,血液黏稠度增加,心血管疾病风险上升。

在杨柳与患者的接触中,她总结出两类人群需要格外注意防范心血管疾病的发展。

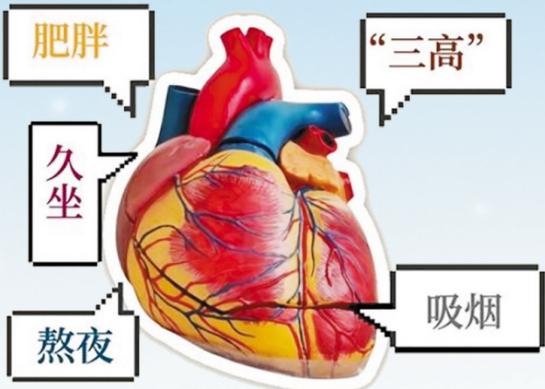
其一是沉迷手机的老年人。

“夜间查房时,我常常在病房里看到,很多老人一直在刷短视频,就像上瘾了一样,离不开手机。”杨柳说,“有的老人熬夜看手机,睡觉还要把手机放在一边听。”

老年人沉浸在一个个搞笑的视频段子中,不知不觉就减少了外出活动,长此以往很可能会影响他们的身体健康,增加心脏不良事件的风险;短视频平台上一些不科学的、误导性的内容也需要格外注意,老年人往往没有能力辨别这些信息的来源。杨柳就曾接诊过一名心梗患者,他的母亲深信某种保健品的神奇功效,认为能解决孩子的心血管疾病。经过杨柳的耐心解释,患者母亲虽然表面上没有反驳,但内心仍然坚信不疑,私下坚持购买。

其二是工作压力大的年轻人。

近年来,心血管疾病呈现出明显的年轻



心血管疾病年轻化的主要原因

化趋势,“这一现象在30-40岁的中年男性中尤为显著,甚至不乏20多岁的年轻患者”。杨柳解释,代谢综合征,包括肥胖、“三高”、久坐的生活习惯、吸烟、工作压力大以及熬夜等,都被认为是心血管疾病年轻化的主要原因。特别是对于那些工作压力大的年轻人,熬夜几乎成了家常便饭。这无疑加剧了心血管疾病的发病风险。

提早发现和介入治疗对于心血管疾病的治疗至关重要。对于老年人来说,免于心血管疾病可以大大提高晚年的生活质量。对于年轻人来说,心梗有其特别之处,如病变可能比较局限,只是某个血管的重要部位出现突发的严重狭窄或闭塞,发现前期症状及时就医可以显著改善,将“损失”降到最低。“有些年轻患者在心梗发生前得到了及时干预,他们的心脏几乎没有留下疤痕,对生活质量和生存期的影响都微乎其微。”杨柳说。

在各诊室跑断腿,没想到是心血管疾病

心血管疾病有哪些早期症状?

杨柳观察到,很多病人在发生心血管疾病前,往往会忽视这些早期症状——乏力、胸闷、心悸(患者可能会感到心里突突跳或不明原因的烦躁不安)、睡眠质量下降(如失眠、老做噩梦、半夜醒来等)、头晕等。有些患者还可能出现消化不良、胸骨后烧灼感等,这些症状可能会被误诊为消化道疾病。特别需要注意的是,有基础疾病(如高血压、

糖尿病)和大量吸烟的人可能对身体的痛觉反射不正常,很容易延误病情。

“有些症状并不直接指向心血管疾病,会让很多患者出现误判。他们可能辗转于医院其他科室门诊,却久久得不到根治。”杨柳提醒,如果冬季身体出现不舒服,不要忽略心血管疾病的可能性。

此外,体检对于提早发现心血管疾病和介入治疗至关重要。关于年轻人进行体检的频率及相关检查项目,杨柳给出以下建议:

她表示年轻人应该具备健康生活的认知,主动去了解什么样的生活方式是健康的,并结合自己的工作特点,识别出可能存在的健康风险。

在体检频率方面,如果年轻人能够保持良好的生活方式和习惯,如控制合理的体重、规律运动等,那么他们每两年进行一次全身体检就足够了。体检项目方面,如果没有基础疾病,可以在体检中心完成一些基本的脏器功能化验,如心电图、超声心动图检查,抽血检查肝肾功能、血脂、血常规,检查尿常规等。此外,要做腹部B超检查肝脏,因为肝脏是处理脂肪的器官,当身体无法负荷时,脂肪细胞会堆积在肝脏,脂肪肝往往代表着内脏脂肪过多,内脏脂肪过多会导致动脉粥样硬化的发生和发展,最终导致心血管病发生。

对于有基础疾病,如高血压、高血脂症、糖尿病的人群,体检频率需要根据专科医生的建议来确定。

“一部分发作过心血管疾病的患者需要长期服药。他们怀疑服药会增加肝脏、肾脏负担而总是试图停药。许多患者喜欢购买保健品,用保健品替代医生建议的药物,这是非常危险的行为。”目前市场上存在很多声称具有抗氧化、增加心脏功能等作用的保健品,还有添加了三七、丹参等具有一定活血化瘀作用药材的中成药,虽然可以适量服用,但不能对其寄予期望,更不能替代正规治疗。对于已经有多种疾病、正在服用多种药物的患者,为了避免药物相互作用和增加消化系统负担,应谨慎选择保健品,必要时可遵医嘱停用。

感到心脏不适可以这样自救

如果突感心脏不适,在就医前可以这样自救:

第一,保持镇静,第一时间拨打120急救电话。

第二,在等待救援的过程中,患者应尽量躺下休息,降低心脏的负荷和负担。

第三,在就医前,如果手头有脉搏血氧仪、血压计等检测设备,患者可以自己监测一下血压和脉搏、脉氧,这些信息可以给医生提供有价值的参考。

第四,对于已经发生过心血管疾病的患者,在突发情况下,可以先尝试使用医生认可的药物来缓解症状,如大家熟知的速效救心丸、硝酸甘油等,但也要注意用药的安全性,不要过量使用。

第五,如果有人突发意识障碍,在呼叫专业人士到场救援的同时,一定优先开展有效的心肺复苏抢救,直至救援到达。平时应该掌握正确心肺复苏的操作知识。

预防心血管疾病,冬季普通人应该如何做呢?杨柳从“衣食住行”的角度给出了一些有效建议:

外出要注重保暖,特别是头部和手部。穿衣时可采用“洋葱法”(即多层穿衣法),每层衣物不宜过厚,以便根据气温变化灵活增减。进行户外活动时,应避免选择贴身穿着纯棉材质的衣物,防止吸收水分后不能快干而降低身体温度;建议选择速干面料,并根据活动量调整衣物的宽松度和层数,避免穿着过紧影响活动。

饮食上要低盐低脂,避免摄入高油高盐食物,推荐摄入粗纤维食物和优质蛋白质,控制水果摄入量,防止摄入过多的糖类。

保持良好的作息习惯,避免熬夜和过度劳累。工作压力大的人可通过调整工作和生活方式来降低心血管疾病风险。

运动时,应先做好热身,让呼吸道及心血管适应冷空气刺激。可以选择八段锦、太极拳、散步等温和运动,锻炼身体提高免疫力。但需注意,冬季不宜进行剧烈运动,避免对身体造成负担。

心理 健康

深冬来了,气温低、景色萧瑟,容易让我们的身体感到疲惫,情绪也容易跟着低落。这种季节性的情绪变化,我们应该怎么化解呢?来看网友们分享的摆脱冬季消沉心情的招式,帮助你在冬日里保持活力,驱散心情的阴霾。

@米粒:

借助外力 照顾自己

讲讲最近感到舒坦的瞬间:

1.浴室小音箱:原本越到冬天越拖延洗漱,脱衣起床都觉得冷,有了小音箱每天进浴室都变得有期待,愉快地收拾洗漱,能早入睡。

2.身体乳:每天洗完澡擦身体乳,干净、芬芳四溢,哇,把自己照顾好好哦(用野象话说),还没用完又想买新的味道了。

3.收拾自己:工作日还是要保持美貌,时常来不及或者觉得又不见人或者觉得工作不配我化妆,很丑就出门了,但稍微收拾一下又被自己美到了,打工的愉悦指数又能上涨了。

4.香氛:玄关放了4瓶没用完的香水,每天出门选个味道,每天都感觉不一样。

5.收拾环境:一放假我就会收拾家,保持整洁,而工位相对比较潦草,已经堆积了太多杂物。一顿收拾完,干净整洁,感觉办公室的水都变好喝了。

总之就是,借助外力、规律作息、照顾自己、温暖过冬。

@陈豌豆:

从衣食住行等各方面好好爱自己

1.晒太阳,在每个有阳光的日子,站在阳光下,像一株植物那般,用尽全力吸收阳光。

2.喝热咖啡,做手冲咖啡,观察咖啡粉在热水中翻滚、萃取的过程,直到整个房间都充斥着坚果的香味。

3.热情地投入到每个节日,不管是冬至、小年还是腊八以及春节……节日的氛围会让人感到快乐。

4.泡脚、晒暖水袋、盖厚棉被等,做一切让自己暖和起来的事儿,身体暖了,心里也会暖。

5.光顾街边冒着热气的小摊,烤红薯、糖炒栗子、烤梨、烤玉米……吃完会快乐加倍。

6.睡懒觉,周末一定要狠狠睡觉,赖在暖和的被窝里。

7.有银杏就去看银杏,有红枫就去看红枫,拍好看的照片,暖色的植物会让你心情明亮。

@Joan的大树洞:

学会储蓄能量

冬季容易情绪低落,所以我们要学会储蓄自己的能量,心态上要允许自己慢一点、松弛一点,去做任何让自己感觉温暖的事,比如认真泡一杯陈皮茶,吃在暖气上热透了橘子,一定要晒太阳,晚上泡脚,总之冬天就要好好爱自己。

@吴国丁:

请找到让生活幸福的手段

周六,冬日天气晴好,从书架上随便抽了本书,带到菜地消磨时光,可以晒太阳、跳绳、走路。隔壁的大棚主人们纷纷架起了炉子,开始搞烧烤,时不时传来一点烤肉的炭香味和歌声、孩童笑声、狗叫声。我带了一壶热茶和甜橙。

如果说人生的目标就是为了生活幸福,那这些都是实现目标的美妙手段。

冬“练”三九要科学 防范健身变“伤身”



新华社记者 田晓航 李恒

“三九”是一年中严寒的时节。随着全民健身理念日益深入人心,数九寒天里,仍有许多人运动热情不减,坚持在公园、运动场、健身房挥洒汗水。

然而,冬季天气寒冷,错误的锻炼方式潜藏着健康危机。医学专家提示,冬季健身更要注重准备工作和结束后的放松活动,运动过程中也需注意适度 and 保暖,否则健身可能变“伤身”。

选对项目,做好准备

为了健身塑形,居住在湖北武汉洪山区的张女士素有晨跑的习惯。1月10日一早,她按照运动手表提供的训练指导完成3公里慢跑后,神清气爽地赶往公司。

“冬季是锻炼身体的好时节,但应尽量选择适合自己的运动、有氧运动。”北京大学第三医院运动医学科主治医师刘阳介绍,在晴朗、无风的天气里,快走、慢跑、骑行等户外运动可以增强心肺功能,促进血液循环,增强体质;雪上运动以及力量训练、游泳、瑜伽等室内项目,也适合在冬季开展。

“下午至傍晚锻炼较为适宜,此时气温相对较高,体力也较充沛。”刘阳说,晚间运

动应尽量选择在室内项目,并保持空气流通、新鲜,进出场馆时做好保暖。

北京大学第三医院骨科副主任医师姜宇说,冬季气温低,人体肌肉和关节容易僵硬,健身前应热身10至15分钟,以提高体温、增强血液循环,减少受伤风险;户外运动应穿着排汗速干材质的保暖衣物,视环境情况配备防滑鞋、护膝等运动装备,开展冰雪运动还应选择平整的雪场和冰场。

值得注意的是,在冬季运动并非人人适合,有健身计划者应首先全面评估健康状况,防止潜在健康问题因运动恶化。

“有心血管病史人群应咨询医生,了解自己的身体状况是否适合运动。”北京医院心内科主任医师邹彤说,冬季气温低,户外运动时,心脑血管疾病患者面临血压升高、血管收缩、心脏负担加重等风险,从而增加心源性猝死、脑卒中等突发风险,因此应避免高强度运动或力量训练,并随身携带硝酸甘油、速效救心丸等急救药物。

锻炼有度,科学急救

寒冬里运动不仅考验意志,也存在这一时期特有的健康风险。姜宇举例说,雪

上运动中,摔倒和碰撞时易发生骨折或关节的扭伤、脱臼,严重时甚至出现脊柱或神经系统损伤;跑步运动量过大时,长时间暴露在寒冷环境中会增加关节软组织损伤的风险。

“冬季锻炼应量力而行、循序渐进,避免过度劳累。”刘阳说,运动时间不宜过长,一次最好控制在40分钟至1小时内;运动的间隙应注意休息,以更快消除肌肉疲劳,防止身体局部负担过重而出现运动损伤。

专家还提示,户外运动时应注意呼吸的节奏和深度,避免用嘴呼吸,以防大量冷空气直接进入肺部;运动过程中应及时补充水分和能量。

运动中突发疾病或受伤怎么办?邹彤说,一旦出现心脑血管疾病症状,应立即停止运动,寻求帮助;如出现呼吸困难,应保持半卧位或坐位,使呼吸道通畅,旁人应及时拨打急救电话寻求专业医疗救助。

适当恢复,注意保暖

国家体育总局发布的《全民健身指南》指出,一次完整体育健身活动内容应包括准备活动、基本活动和放松活动三部分。

“结束锻炼后,做一些放松活动有助于消除疲劳、减轻不适。”刘阳说,高强度运动结束后不要急于坐下休息,应通过慢跑或行走让呼吸和心率逐步恢复正常,恢复时间一般不少于5分钟,如出现不适应及时就医。

冬季身体热量散失较快,运动后的保暖至关重要。刘阳说,户外运动放松活动后应尽快回到室内,擦汗或洗热水澡,并及时换上干燥、保暖的衣物,避免汗水冷却导致体温下降过快。

“冬季运动结束后如果不注意保暖,关节也很容易出问题。”姜宇说,体温快速下降以及寒冷的刺激,会导致关节周围的血管收缩,引起血液循环不畅,从而关节周围的氧气和营养供应减少,使关节更易受损和疼痛;而低温和血液循环不畅还会造成炎症介质和致痛物质不能及时代谢,在关节周围堆积,这些物质可引发炎症反应,加剧关节疼痛。

专家还提醒,运动后要及时补充蛋白质和碳水化合物,帮助肌肉恢复和重建;还要确保充足的休息和高质量的睡眠,以促进身体恢复和减少受伤风险。

