

气温持续降低,老年心脑血管病患者扎堆进医院

晨练别起太早, 泡澡要当心晕堂



制图 / 张体儒

本报讯 随着气温逐渐降低,老年人突发心脑血管疾病的情况明显增多,连日来,城区多家医疗机构出现了心脑血管疾病患者扎堆入院的情况。记者采访神经内科专家了解到,在冬季,清晨散步、泡浴池等生活习惯容易导致心脑血管疾病患者突然发病,老年人需要加强身体锻炼、注意个人卫生,避免疾病发生。

八旬老人早起散步突然喘不上气,被救护车送进医院

刚进入 12 月份,我市的最低气温已降至零度左右,月初的一天,83 岁的张大妈像往常一样早起出门散步,走着走着突然感到憋喘难受、浑身冒冷汗,紧接着便坐到地上无法动弹,前倾身子大口喘着粗气,最后被救护车送往医院,经过五六天住院治疗,老人的身体状况才有了好转。

记者从城区多家医疗机构了解到,近一个月以来,伴随着天气转冷,老年人突发心脑血管疾病的情况明显增多,高血压、心梗、心绞痛、脑卒中等疾病的发生率和致死率明显增高。据任城区人民医院神经内科主任医师李传新介绍,由于气温降低,人

体的新陈代谢缓慢,加之受冷空气刺激,血管骤然收缩,容易导致血管阻塞,从而诱发心脑血管疾病的发作和复发。

除了受凉、过度劳累、精神紧张等因素,去澡堂泡澡这种看似既暖身又解乏的消遣项目,也容易导致冠心病发病。据了解,在天气寒冷的情况下,人的血管容易收缩,突然进入高温环境,会造成血管扩张,血液大量流向体表,导致血压升高、心脏负担加剧,从而诱发心脏猝死。为此,患有冠心病的老年人应尽可能避免在浴池里泡澡,最好有子女陪伴,坐着凳子冲淋浴,洗澡时间也不宜过长。

中医专家支招老年人冬季养生 多晒太阳,适当进补温热食物

本报讯 冬季人体新陈代谢处于相对缓慢的水平,容易发生一些季节性疾病,市民在饮食、生活、药物等方面应加以重视。对此,中医养生专家建议,冬季饮食以“温补”为主,可以适当早睡晚起,生活节奏恬淡安静,以调养精神状态。

“药补不如食补,食补在冬季调养中尤为重要。人体需要保持一定的热量,就必须增加体内糖、脂肪和蛋白质的分解,以产生更多的能量,适应机体需要。”据市中医院主任医师王乐荣介绍,冬季应适当多吃牛羊肉、瘦肉、鱼、甲鱼、蛋、龙眼、山药、大枣等温热食物,不仅能补充因冬季寒冷而消耗的热量,还能益气养血补虚,对身体虚弱的人尤为适宜。由于冬季是心血管病的高发期,王乐荣建议,这个季节可以多吃些清润甘酸的食物,饮食中适当多吃些醋,能起到软化血管的作用,从而预防心血管病的发生,而不宜吃麻辣类食物。

在生活方面,冬季适宜早睡晚起,保证充足的睡眠,尤其是年老体虚的人,最好等太阳升起、阳气生发时再起床,并注意根据气温增减衣物,并注意头部、背部、脚部的保暖。此外,在入冬后,建议多参与跳舞、下棋等娱乐活动,或是通过慢跑、画画、练书法、听音乐等方式调养精神状态,对于压抑在心中的不良情绪,可通过适当方式发泄出来,保持心态平和。如果条件允许,老年人可以多抽些时间晒晒太阳。“冬季天黑得早,光照时间短,也是易使人产生抑郁情绪的一个原因。黑夜来临时,人体大脑松果体的褪黑激素分泌增强,能影响人的情绪,而光照可抑制此激素的分泌。”王乐荣说。

(本报记者 张昭晖 通讯员 王碧辉 报道)

子女要关注家中老人身体状况,学一些心肺复苏知识

“对于患有心脑血管病的老年人,首先要做到预防感冒,一旦感冒很有可能加重基础病病情。”李传新说,老年人要注意个人卫生,不要在封闭空间或空气不流通的场所久留,家中注意开窗换气,保持室内空气流通湿润。

在此基础上,老年人还应加强锻炼,提高自身免疫力。“运动要适量,时间控制在 30 分钟左右即可,可以分开时段间歇进行,外出散步则要把握时间,如果感到疲劳就不要硬撑,坐下来休息一会儿再走。”据了解,清晨是急性心梗、脑梗的多发时段,其中以刚睡醒的时刻发病危险最高。这个时候,人的身体刚从长时间的休息状态走出,血液粘稠度增高,血管阻塞发生几率大,突然进入活动状态,对于调节能力差老年人而言,容易发生体位高血压,加剧供血不足,引发心脑血管疾病。对此,医生建议,老年人在

起床时切忌立即穿衣服走下床,尽可能先坐一会儿,放慢穿衣速度,等到精神状态稳定后再下床行走。对于喜欢在清晨外出散步的老人,则建议将冬季的外出散步时间调整至上午 10 点以后,并随身携带急救药物以防万一。在饮食方面,建议多吃清淡有营养的食物,少吃刺激性、油腻脂肪多、胆固醇高的食物,减少食盐的摄入,多吃素食、粗杂粮、豆制品等都可以帮助预防心脑血管疾病。

此外,子女也应关注家中老人的身体状况,如果老人突发心脑血管疾病,避免来回晃动身体。老人发生呕吐时,要保持患者呼吸道通畅,防止窒息,并及时拨打 120 急救电话。同时,市民可学习掌握一些心肺复苏的知识,若家中老人出现心脏骤停,等待急救人员到来期间,可及时为其进行心肺复苏。

(本报记者 张昭晖 报道)

