老年 周刊

济宁晚报
悦享银龄读书会

儒风副刊
微信公众号

济宁晚报

2026年11月4日 星期三
丙午年九月廿六
今日8版 第3818期
济宁日报社主管主办
国内统一连续出版物号:CN37-0086

乐活指南 交友社群 银龄文苑

心血管病(含脑血管病)是威胁我国居民生命健康的头号疾病,每5例因病死亡病例中就有2例为其所致。其中,脑血管病主要包括脑梗死及脑出血,只有做好预防,才能有效降低其致死及致残率。

天冷留心脑血管风险

给家中老人备好这份健康提醒



图片由AI生成

秋冬交替时节
脑血管病的发病率会有所升高

●秋冬季昼夜温差大,户外温度下降会导致人体血管收缩,对于本身存在动脉硬化的患者,就可能诱发血流不通畅,进而引发脑梗死。

●气温变化带来的血管收缩,也会让既往患有高血压的人群出现血压升高,倘若没能及时察觉,就容易诱发脑出血。

●天气转冷之后,人们的户外活动有所减少,脑、心肌、内脏的血液灌流也随之减少,此时如果老年人水分摄取不足,血液黏稠度便会增加,容易形成血栓,增加脑血管疾病发作的可能性。

秋冬季预防脑血管病
日常需要在以下方面多加留意

1.做好保暖,尤其是患有糖尿病、高血压、动脉硬化等慢性疾病的人群。

2.适当户外活动,可以选择在下午或傍晚户外温度相对较高时开展。

3.注意补充水分,多饮用温水,同时多吃含水量丰富的水果蔬菜。

4.糖尿病、高血压患者要坚持监测血糖、血压,遇到血压波动时,务必在医生指导下及时调整药物。

5.一旦出现脑梗死相关症状——突发嘴角歪斜、手脚麻木无力,要尽快前往具备溶栓、取栓条件的医院就诊。卒中救治讲究“时间就是大脑”,开展干预越及时,治疗效果越好。

6.既往患过脑血管疾病(如脑血管狭窄、脑动脉瘤等)的患者,还需针对原发疾病做好定期复查。

(来源:人民网)