

# 今冬心梗脑梗发病不一般



冬季是心脑血管疾病的高发期。今年冬季与往年不同,冷得更早,气温更低,许多医院专科收治的心梗、脑梗患者较往年增多。提醒中老年朋友提高警惕,重视防范。(摘编自《武汉晚报》《海峡都市报》《德州晚报》)

## 冬季心梗发病机会多

12月16日,40岁的王先生从河南冒着严寒开车4小时来到武汉,一路上马不停蹄,恰好工作进展不顺,又急又气,又冷又累,迅速出现了胸前区和后背疼痛、恶心想吐、手指麻等症状。武汉市东湖医院接诊后,确诊其为急性心梗,为他进行了紧急处置。

“近期,门诊血压难控制、心绞痛频发的病人增多,其中不乏急性心梗者。”福建省立医院急诊科主任

陈宏毅提醒,寒潮发生时,心肌梗死、心绞痛等的发病风险可增加12%。今年冬季降温幅度大,寒冷促使心梗高发。

除了天气变化会诱发心梗外,还有4个特殊时刻也容易诱发心梗。1.用力排便时。要避免用力排便,建议服用润肠类药物改善便秘。2.洗澡时。建议冬季洗澡要控制在15分钟内,水温不要太高,还要注意避免在饥饿和饱餐状态下洗澡。3.起床时。老年人早晨醒来后,猛地起床容易诱发心梗,建议先在床上活动一下腿和胳膊,然后再慢慢坐起来。4.情绪激动、过于紧张或压力过大时,也容易导致心梗发作。建议老年人注意及时舒缓情绪,保持平稳心态。

急性心梗最佳抢救时间为发病后120分钟内,其典型症状为胸痛伴大汗。但在发作前的数小时甚至

数天前,还可能出现颈部、嗓子难受,牙痛,上腹痛,颈背痛,左肩痛等不典型症状。出现相关预兆后,建议卧床休息,并尽快就医。预防心梗,请大家戒烟戒酒、做好保暖、避免过劳、规律服药、定期复查、保持良好的生活和饮食习惯。

## 冬季脑梗发病急

天寒地冻,脑血管也有点“脆弱”。前几天,山东德州59岁的刘先生突然感到头晕,并伴有右侧肢体活动受限。家属发现后,及时将其送往医院救治。经影像学检查排除脑出血后,确诊为脑梗死,医生赶紧为他进行了静脉溶栓治疗。

“每年10—12月份是中老年人心脑血管病的高发期。进入12月以来,前往我院脑病科就诊的患者明显增多,最高日接诊人数达百余人次。今年冬季气

温低,就诊人数比往年同期增长5%—7%。”德州市中医院脑病二科副主任医师李娜介绍,冬季脑血管病发病急,常见的表现有头晕,一侧身体麻木、无力,严重者则为瘫痪。

李娜说,冬季虽是脑血管病的高发期,但及时预防可大幅降低发病率:饮食方面以清淡为主,少食高脂、高热量食物;外出时,要保护好足部和头部;适度运动,如慢跑、快走等,但运动量不要太大,建议上午10点后外出;本身有基础病的老年人,要控制好血压,定期体检,按时用药,并根据自身情况遵医嘱调整药物剂量,还需注意血脂、血糖等指标的日常管理;保持心情愉悦,保证充足睡眠,避免情绪波动;若身体有任何不适,及时就医。

## 不建议自用雾化器

冬季呼吸道疾病多发,不少人选择买家用雾化器在家中进行治疗。各大电商平台上,雾化器持续热销且价差较大,贵的要上千元。

除儿童外,老年人、重度肺部疾病患者也可以考虑做雾化。但是,若无医嘱,不建议自行用雾化器。因为,虽然在家做雾化方便快捷,但在家做雾化时,要注意的事项更多。比如用药不能自行判断,尤其是初次用药。有些人的气道较敏感,某些雾化化痰药反而会刺激气道发生痉挛,造成呼吸困难,这种风险在家很难处理。而且,大众自行购买的雾化器质量难把控,有可能达不到满意的疗效,若雾化不得当,尤其是剂量不对时,患者会出现心慌、手抖等不良反应。此外,雾化器配件是损耗品,清洁、检查居家难以到位。(摘编自《广州日报》)

## 长期反复咳嗽竟因牛奶不耐受

福建福州的刘女士长期反复咳嗽,当慢性咽炎治,但吃药、打针都不管用,查过敏原也正常。在医生建议下,她做了食物不耐受测试,结果提示牛奶阳性。原来,她的慢性咳嗽是因为对每天喝的牛奶不耐受。医生建议她改喝酸奶,她的咳嗽症状消失了。

“食物不耐受和过敏同属‘变态反应’。”福建省立医院中心实验室副主任技师赖力说,有时我们的免疫系统会出错,把进入体内的某种或多种食物当成有害物质,导致机体出现腹泻、咳嗽等情况。

“食物不耐受在老年人中发生率较高。”赖力说,引起食物不耐受的食品目前明确的有90多

个品目,最常见的有牛奶、鸡蛋、小麦、玉米、坚果、大豆和贝类等。不同的人对同一种食物不耐受的症状不同。食物不耐受自我诊断较困难,需进行专业的检测。可与医生沟通,回忆发病前的饮食,然后抽血查相应的食物抗体。

赖力说,查出不耐受食物后,可根据检测结果,将食物分为禁食、轮替食用和安全食用来对待,遵医嘱经过一段时间食物规避后,可恢复进食或轮替进食。比如对牛奶不耐受,可先尝试酸奶;对鸡蛋不耐受,可先尝试蛋糕。每次只能恢复进食一种不耐受的食物,如确定加入后无不良反应,再加入下一种。(摘编自《海峡都市报》)

## 预防抑郁请多晒太阳多锻炼

天津中医药大学第一附属医院心身科主任医师沈莉说,最近一些就诊者反映,自己平时活泼开朗、积极向上,可寒潮来袭后,情绪就变得低落,每天郁郁寡欢,对什么事都提不起兴趣,也不喜欢与人交流。这可能是冬季抑郁症的表现。

冬季抑郁症有明显的季节性发作和自发的症状缓解两种特征。其表现有情绪低落、忧郁沉闷、注意力不集中、思维迟缓、工作效率下降、焦虑紧张、急躁易怒、回避社交等精神心理症状以

及食欲改变、睡眠障碍、精力减退、性欲减退、躯体疼痛等躯体伴发症状。青年女性和50岁以上的中老年妇女,性格内向、敏感及生活不规律者,体质较弱和极少参加锻炼的室内工作者属于高危人群。

预防上,建议在天气较好的时段增加日光照射和户外运动;增加社交活动,避免长时间独处,鼓励老年人参与社会活动和休闲娱乐活动;均衡营养,多吃蔬果、补充蛋白质;多接触亮色,可尝试穿颜色明亮的外套。(摘编自《天津日报》)

快乐老人报  
www.laoren.com 快乐伴一生



## 以退为进 天地其实很宽

快乐老人报不光提供完美退休计划

后台有丰富的产品和服务满足您的需求

看完报意犹未尽?那就捧着《活过100岁》学习健康知识

或者上网找文朋诗友围炉夜话

或者把回忆录拿到快乐人生出版事务所出书

您还可以跟着美时美刻国际旅行社周游列国

在快乐老人生活馆健身,在快乐老人电商“淘宝”

生活可以很精彩。

快乐老人报全年定价138元

邮发代号:41-173 全年100期 每周一、周四出版



订 阅 方 式  
中国邮政订阅热线:11185  
中国邮政订阅网(bk.11185.cn)  
微信订阅:扫描左图二维码  
报社咨询热线:0731-88906498