



指导专家

南京市第二医院血管介入中心主任医师 王涌臻  
北京积水潭医院烧伤科副主任医师 张磊  
重庆市急救医疗中心急诊科副主任医师 罗杰  
太原市第二人民医院老年病科主任 李旭红

## 寒天抗病,警惕为先

近日,“哈尔滨中央大街游客腿部静脉曲张血管破裂出血”的新闻引发全网关注,让不少人忧心忡忡:天这么冷,难道低温真能直接“冻破血管”?随着全国各地进入寒冬,低温天气对健康的影响愈发凸显。公众需警惕相关信号,做好防护,早识别、早送医是关键。(整理/本报记者曹虹)

### 血管病变才是真凶

看到新闻,很多人都担心会冻破血管,其实不用过度恐慌。低温本身一般不会直接导致健康的血管破裂,但会对已有病变的血管构成致命风险。以新闻中的游客为例,其根本问题在于患有下肢静脉曲张,而非单纯低温导致。

在寒冷环境中,人体为减少热量散失,血管会发生生理性收缩。但对于静脉曲张患者而言,病变血管壁本就薄弱、弹性差,长期处于扩张状态,就像被过度撑薄的气球,承压能力已显著下降。此时再遭遇低温刺激,血管收缩进一步加剧局部压力,加上行走时的摩擦、衣物的挤压,甚至轻微外伤,都极易诱发破裂出血。

寒冷只是外部诱因,真正的风险来自血管本身的病变。除了静脉曲张患者,高血压、血管炎症、既往血管损伤等人群,冬季血管破裂的风险也会升高。因此,冬季血管保护的核心,是要做好针对性防护。

### 请收好血管保护指南

针对不同人群,专家给出了精准的冬季血管保护指南。

对于静脉曲张人群,首要任务是加强下肢保暖。要避免长时间暴露在低温环境中,外出时可穿戴宽松保暖的棉质衣物,同时搭配医用弹力袜;若曲张程度较严重,或已出现腿部胀痛、皮肤变色等症状,建议尽早治疗。

对于普通人群,冬季血管保护要做好“温差缓冲”。出入室内外时,在楼道、门厅等过渡区稍微停留,让血管有时间适应温度变化,避免突然的热胀冷缩;穿戴要遵循分层保暖原则,重点保护头部、颈部和四肢末端。要避免在清晨、低温时段进行剧烈户外运动,可选择午后气温较高时适度活动。室内可使用加湿器,同时多喝水,防止血液黏稠度升高。饮食上适当增加羊肉、生姜、红枣等温补食材。

近期计划北上游玩的南方朋友,更要格外注意血管保护。建议南方游客采用“洋葱式穿搭”,内层穿透气吸汗的棉质衣物,中层穿保暖的毛衣或抓绒衣,外层穿防风保暖的外套;游玩时避免长时间站立或行走,每隔1小时就找温暖的地方休息,活动一下腿部。

除了血管破裂风险,冬季低温还容易诱发其他疾病。

### 脑卒中 清晨起床易发生

低温会导致血管痉挛收缩,血压大幅波动,尤其高血压、糖尿病、高血脂患者,或是有卒中病史、脑血管狭窄的人群,患病风险会显著升高。临床上每年冬天都会接诊不少因受凉诱发脑卒中的患者,很多人都是清晨起床时突然发病。无论是出血性还是缺血性脑卒中,发病时都会出现一系列突发性神经功能缺损症状,包括一侧面部麻木或口角歪斜、单侧手臂或腿部无力麻木、行走不稳、言语含糊等。高危人群要规律监测血压,遵医嘱按时服药;戒烟限酒,保持低盐低脂饮食,保持大便通畅;醒

### 骨关节 运动时需注意

低温会降低肌肉和韧带的柔韧性,对关节的保护力大幅削弱,此时运动稍不注意,就可能造成关节扭伤、骨折;同时,寒冷刺激还会诱发腰痛、肌肉痉挛、关节炎急性发作等问题。老年人要注意尽量减少低温时段外出,外出时穿防滑性能好的鞋子,避开结冰路面;注意关节保暖,可佩戴护膝、护腰、护腕等用品;若出现关节疼痛、僵硬等症状,可通过热敷缓解,症状持续不缓解时及时就医。

### 胃病 火锅等可能刺激肠胃

低温会刺激胃肠道血管收缩,影响消化液分泌,导致胃肠道蠕动减慢,易诱发急性胃痉挛、胃溃疡、胃肠炎等疾病,出现腹痛、腹胀、恶心、呕吐等症状。很多人冬天喜欢吃火锅、烧烤等辛辣温热的食物,这些食物会刺激肠胃,加重胃肠道负担。胃肠道疾病的防护,核心是做好腹部保暖,必要时可佩戴保暖腰带;少吃生冷、辛辣、油腻的刺激性食物;“老胃病”患者要遵医嘱按时服药,随身携带胃药,出现不适及时用药。

### 冻伤 及时识别并处理

低温环境下,人体暴露部位及末梢循环较差的手部、足部、耳部、面部等易发生冻伤。冻伤初期,皮肤会出现苍白、麻木、僵硬、红肿或刺痛感,此时需立即转移至温暖室内。可采用38℃至42℃的温水浸泡冻伤部位,或用温暖的衣物、手掌包裹复温,复温过程需持续15—30分钟,直至皮肤颜色恢复正常、感觉恢复。科学保暖是预防冻伤的关键。外出建议穿戴防风手套、厚袜子、护耳帽、围巾等。

### 呼吸道疾病 初期症状隐匿

老年人免疫力相对低下,代谢速度较慢,当机体受到感染时,往往无法启动强烈的发热反应,初期症状隐匿。除了呼吸困难、活动后气短,这些隐匿症状还包括精神状态变差、乏力嗜睡、偶尔轻咳等。尤其是有慢阻肺病史、糖尿病、恶性肿瘤等基础疾病,以及长期卧床的老年人,是冬季呼吸道疾病的高危人群。这类人群若出现上述症状,无论是否发烧,都应就医。

B

不同人群保护血管指南



来后可先在床上静坐1—2分钟,活动手脚再下床;外出时做好头部和颈部保暖。

### 温馨提醒

报纸好看,也不要一口气全读完。读了半小时,请休息5分钟。

### 头孢禁酒 牢记“前三后七”

12月23日,“男子头孢停药72小时喝酒休克”的新闻登上热搜。很多人都知道“吃头孢不能喝酒”,但为何过了72小时仍然威力不可小觑?

如果是先喝了酒,那么3天之内不能用头孢;如果是先用了头孢,那么按规定是7天以内不能喝酒。需要提醒的是,肝肾功能不全的患者或老年人,建议延长至10天甚至更久。

双硫仑反应主要表现为头痛、头晕、心悸、心慌、胸闷、气短,严重时血压急剧下降,可导致晕厥、休克。如果出现轻微症状可以自行服用糖水缓解,如果症状严重或迟迟得不到缓解,应及时就医。(南京市第一医院急诊医学科主任医师 秦海东)

### 新技术 助力脑梗患者行走

两次脑梗、一次脑出血,78岁的马先生因偏瘫与剧烈疼痛不得不长期卧床,在“脊机接口刺激”治疗方案的帮助下,他再次迈开了脚步。

患者治疗的核心矛盾在于神经病理性疼痛与肢体肌张力障碍相互交织,传统脊髓刺激方案难以奏效。医疗团队采用“脊机接口刺激”治疗方案,即通过精准手术,在患者颈段和胸段脊髓分别植入微型刺激芯片,形成多节点、可调节的神经调控网络。这种技术能同步缓解疼痛并改善肌张力,为后续康复训练创造关键条件。“脊机接口刺激”技术有望为因脑卒中、脊髓损伤导致运动功能障碍与神经痛的患者,带来恢复行动能力的新希望。(武汉大学中南医院神经外科教授 熊南翔)