

冬季如何预防心脑血管疾病?

气温骤降和我们的健康直接相关,尤其是“怕冷”的心脑血管。气温会怎样影响心脑血管健康,我们又该如何应对呢?

环境温度是影响心脑血管健康的一个重要因素。大约在25℃时,我们体内的毛细血管舒张平衡,感觉非常舒适。而较大幅度的气温下降对心脑血管健康不利,会明显导致心脑血管疾病发生、加重,甚至增加死亡风险。

天气寒冷会导致血管收缩,血压升高,血流缓慢,血液黏度增大,心脑血管负荷加重,动脉粥样斑块易于破裂,冠状动脉易痉挛,从而诱发心血管疾病。低温还会促使血小板聚集,导致血栓形成。血容量增加、心排血量增加、血压升高,还容易导致脑出血。以心肌梗死为例,有研究发现,冬季平均气温每降低1℃,心肌梗死的发生率将增加2.2%。

在寒冷的冬季,如何保护心脑血管呢?这不仅需要我们注意防寒保暖、保持健康生活方式,还要积极控制基础疾病。特别是老年人,以及患有基础疾病的人群更需要注意。

一、做好御寒措施 抵御寒流的袭击,最直接的就是做好保暖工作。外出时及时添加衣物,必要时可适当减少外出活动时间。特别是室内外温差较大时,如必须

外出,一定要穿着保暖的衣服和鞋袜,脚部保暖尤为重要,鞋袜的尺码适当宽松些,不要影响腿部和足部的血液循环。戴上口罩和帽子,尤其不要让脖颈暴露在外,并且最好能护住耳朵。

二、合理安排锻炼时间和地点 天气寒冷时,心脑血管疾病患者最好不要去晨练。如想外出活动,最好选择上午10时至下午3时这个时间段,气温相对升高时再外出。也不宜选择跑步、打球等活动量过大的项目,可以选择散步或打太极拳。在室内时,也可以做一些力量练习,还可进行柔韧性和平衡性的练习。

三、健康饮食不懈怠 可适量吃一些能增强机体抵抗寒冷的、富含蛋白质及高热量的食物,但要注意均衡饮食。冬季仍然要按照膳食营养平衡的原则来合理安排饮食,保证新鲜蔬菜水果的摄入,并及时补充水分。

四、避免情绪激动 情绪激动会威胁心脑血管健康。应尽量保持心态平和,注意休息,保持规律的生活习惯,保证充足的睡眠。不抽烟,不饮酒。

五、控制好“三高” 慢性病患者应坚持遵医嘱服药,保持规律的生活习惯,控制好血压、血糖及血脂水平,如有不适,应及时就医。

来源:学习强国



冬至是冬季的第四个节气。冬至过后就进入了一年当中最寒冷的阶段,在养生方面建议:“饮两茶”“熬三粥”“拌五馅”。

所谓“饮两茶”,一是三根萝卜茶。配方是:白茅根、苇子根、蒲公英根各10克,白萝卜250克,白菜疙瘩1个,绿豆50克,甘蔗适量。以上食材洗净,置锅中,加水适量煎开后,再用小火煮30分钟即可。这是在传统三根汤基础之上加减而成,具有清热解毒、滋阴润肺的功效,也是一个预防冬春季季节性流感最传统、最有效的民间验方;二是枸杞花椒雪梨茶。雪梨1个洗净,切盖挖去梨核,加入枸杞子3个,花椒5个,冰糖5克,加满水,盖上盖,置碗或盘中,蒸20分钟即可。饮茶、吃梨,具有滋阴补肾、润肺健胃之功效。

所谓“熬三粥”,一是苡蓉杞果羊肉粥,肉苡蓉15克洗净切小丁,枸杞子6克,鲜羊肉100克切片先放锅中煮熟,然后再加入肉苡蓉、枸杞子、大米适量,熬成粥状,加食盐、味精调味即可。具有补肾益精、壮阳祛寒的功效,适用于腰膝冷痛、阳痿遗精、女子宫寒不孕痛经等;二是黑芝麻香蕉大米粥,黑芝麻30克,香蕉1根带皮剪掉两端洗净,大米50克,置锅中,加水适量,大火煮开后,再用文火熬成粥状即成。具有补益肝肾、养阴润燥的功效。对于中老年体质虚弱、便秘有良效;三是芋头大米粥,鲜芋头100克,洗净切成小块,大米100克洗净后,与芋头一起放入砂锅中,加水适量大火煮开后,改为文火熬成粥状,最后加入冰糖适量稍煮即可,具有补肝、健脾、益肾的功效。糖尿病患者禁用。

所谓“拌五馅”,是指长江以北地区沿着冬至吃饺子的习俗,但饺子馅要因人而异,比如脾肾阳虚者宜吃生姜大葱羊肉馅,脾胃虚弱、消化功能弱者宜吃白萝卜猪肉馅,有高血压、糖尿病患者宜吃芹菜牛肉馅,少年儿童宜吃大白菜虾仁馅,素食者宜吃韭菜或荠菜鸡蛋馅。

来源:《南阳日报》

孩子学习习惯不好需警惕视疲劳

现在的学龄期儿童,课业压力大,户外活动时间明显不足,在多种因素影响下,因视疲劳导致视功能异常的可能性变得很大。同时,视功能异常会加剧儿童的视疲劳程度,形成恶性循环。

儿童视疲劳可能会出现以下症状:1、视觉障碍:近距离工作或阅读不持久,出现暂时性视物模糊或重影。2、眼部不适:眼胀、眼痛、眼干、眼烧灼感、流泪、眼痒、眼异物感及眼眶疼痛。3、全身症状:易疲劳、头痛、头晕、记忆力减退,严重时甚至会恶心、呕吐,并出现焦虑、烦躁及其他神经官能症。

视疲劳后,儿童在学习会出现跳行、串行、眼睛酸痛,不能长时间视近、看书、写字等,或者出现虚影、模糊等症状,这些症状隐匿性较强,发展下去容易形成近视。及早进行视功能训练,可以较好地预防近视,同时,也可解决视疲劳引起的学习效率低、近视度数不稳定、融像功能差等问题。

孩子玩的时候一切正常,可一坐下来学习、看书,就会头疼、头晕、恶心时,家长通常会认为孩子是厌学,其实,很多时候还真不能怪孩子,这可能是视疲劳,需要尽早带孩子到正规眼科医院检查。

来源:《濮阳日报》



每年降雪寒冷季节,医院会收治大量摔伤的患者,摔倒后常见的骨折部位有:腕关节、髌关节、膝关节、踝关节及脊柱。老年人应该尽量避免在雨雪的天气中出行,如果确实需要外出,最好有家人或朋友的陪同,以提供必要的帮助和支持。

下雪天气老年人外出这样做防跌倒

1、穿着要侧重保暖防滑。穿保暖又不影响身体活动的衣服,衣裤不宜过长、过紧或过于宽松。戴帽子、围巾时注意不要遮挡视线。挑选合适的防滑鞋子,鞋带要系紧并且鞋带不可过长,以免踩到鞋带引起跌倒。女士尤其不要穿高跟鞋或松糕鞋。

2、学企鹅式走路法。不妨学企鹅走路,这样可以保持身体平衡,减少跌倒风险。张开双臂,身体略微前倾,走路摇摆,最好呈外八字,小步向前,慢慢行走,控制身体平衡,保持自身重心在脚下,最好不要提重物,双手更不要揣在兜里,宜佩戴保暖手套,因为双手来回摆动能很好地起到对身体的平衡作用。

3、带必要的防滑工具。如防滑手杖或步行器,以增加行走的稳定性和安全性。这些工具可以帮助老年人更

好地掌控身体平衡,减少跌倒的风险。

如果不幸摔倒,应根据不同情况采取相应措施:

1、如果向前摔倒,尽量不要用手腕去硬撑地面,这样最容易造成腕部和手臂骨折,跌倒时应保持双臂微微弯曲。如果向后摔倒,尽量以双侧屁股着地,不要单侧着地,否则很容易引起髌部骨折,可能需要手术固定,或者关节置换,甚至长期卧床。

2、一旦摔倒、滑倒,特别是出现身体某部位疼痛、肿胀,甚至畸形,务必不要强行站起或试行某些动作,以免造成二次损伤,应该马上呼救并尽快到附近医院就诊,或拨打120急救电话由专业医护人员救助。如果身体没有出现不良状况,那么可以在他人帮助下或借助身边的栏杆等固定物辅助站起。

3、肿胀初期不要热敷。摔伤之后,有些人觉得伤势比较轻,没有必要去医院,就会用毛巾热敷患处,病情反而会更加严重。因为热敷会导致伤处的毛细血管扩张、

出血增加,进一步加重肿胀反应。在肿胀初期,要保证休息,抬高患肢,并用冰块冷敷,来控制出血,促进消肿,减轻疼痛的反应。待24小时或48小时急性

期过后,再进行热敷,达到活血化瘀的效果。

摔倒对于老年人来说,不亚于心脏病、中风发作,轻则骨折,重则卧床不起,如果不能采取有效措施,长期卧床,保守治疗极易产生并发症。老年人大多数有骨质疏松,轻微暴力冲击就会出现骨折,通常直接摔到髌部,最常见的就是股骨颈骨折。而一旦出现股骨颈骨折,即使手术后也需要长期卧床,大大增加静脉血栓、坠积性肺炎、褥疮等风险,让老年人的健康急转直下,需要人工全髌关节置换手术治疗!如果手术顺利,术后第一天可以下床活动,避免长期卧床引起的并发症。

温馨提醒:如果摔伤,患者出现不适,一定要及时在正规医院医生指导下,进行诊断和治疗,以免贻误病情。

(宝丰县人民医院骨一科副主任医师 牛恒)

健康教育宣传栏