

冬至将至，迎来心脏病突发高峰

提防晨练、晚归、泡温泉三大“危险时刻”

◆ 吴瑞莲

寒冷来袭血管易堵 冬季晨练不宜过早

宋贺主任介绍，近段时间接诊的急性心梗患者明显增多，患者以老年人群居多，主要由于寒冷刺激，造成严重心律失常、心源性休克，出现大面积心梗。她表示，冬至前后是心脏病突发的高峰期，尤其寒潮来袭心梗极易发作。

据介绍，老年高血压患者由于对环境的适应能力差，冷热温差大极易发生血压反常的波动，引起心绞痛、心肌梗死，甚至可发生心跳停止而猝死。同样还会引起中风、脑出血。患者中，腹型肥胖者易“中招”。

眼下，气温越来越低，宋主任建议不要过早出门晨练，特别是中老年人。她指出，心血管病发作有“晨峰现象”，特别是早晨寒冷的空气更易诱发心脑血管病，因此建议中老年人不妨睡个懒觉，选择一天中气温较高的时段锻炼，即上午10时至下午4时之间，也不要做剧烈运动，以温暖全身或少许出汗为宜。

宋主任提醒，每年冬季，冠心病患者应提前去医院做检查，并遵医嘱调整药物，如频繁发作心绞痛要及时就诊，以免耽误治疗。此外，老年人一定要注意头部、胸部和足部保暖，避免这些部位血管受到冷风刺激。

凌晨0点-2点心梗发病率高

宋贺主任强调，除了早晨，夜晚也是心梗高峰时段。“凌晨0点-2点的气温最低，加之夜晚睡眠时迷走神经张力增高，心率减慢，血压下降，易出现心律失常。再加上睡眠时人体比较缺水，血液黏稠度增加，容易发生急性心肌梗死。”

为预防夜间心梗突发，宋贺主任建议，有

本周三将迎来二十四节气中的“冬至”，民间有“冷在三九、热在三伏”的说法。此时天寒地冻，气候干燥，而且昼夜温差和室内外温差变大，正是心血管疾病的高发期。上海远大心胸医院内科宋贺主任医师提醒，冬至前后是心脏病突发的高峰期，患有高血压、冠心病等慢性病人，需提防晨练、晚归、泡温泉三大“危险时刻”。

冠心病史的中老年人及三高人群应做到，床头放置阿司匹林、硝酸甘油等急救药和一杯水；呼叫家人时立即有人应答。一旦感觉胸闷胸痛，逐渐出现上肢疼痛及不常见的恶心、发冷汗，应高度怀疑心梗发作，立刻嚼嚼阿司匹林片300毫克，或含服硝酸甘油一片，然后拨打120急救电话。患者保持安静，不要乱动增加心脏负荷。抓紧抢救时间，抢救车上提前和医院做好沟通，做好抢救准备，尽量免去就诊时的繁琐环节，到医院后直接抢救。

熬夜、抽烟、压力大 心梗缠上年轻人

宋贺主任表示，近年来，心梗发病呈现年轻化趋势，其中不少患者是职场上的“拼命三郎”。她说道，“拼命三郎”们多处于工作压力较大的岗位，生活节奏紧张，业余时间各类应酬很多，吸烟、酗酒、缺乏运动的现象比其他年龄阶段的居民更为严重，为心肌梗死的发病埋下严重隐患。

“与老年人相比，中青年患者交感神经系统张力显著高于老年人，加之其心理压力与体力活动量较大，势必会造成一些悲剧，所以其猝死发生几率高。”宋主任提醒，冬季早晚温差大，除了中老年人、本身有心脏病的人群外，还有一些具有潜在因素（如本身有高血脂、高血压、高血糖、动脉粥样硬化等疾病的

人群，其中也包括早出晚归的年轻人，同样需要引起足够重视。

宋主任指出，能否成功挽回突发急性心梗患者的生命，抢救是否及时极为关键。越早采取措施，心肌梗死的面积越小，预后就越好。一般而言，急性心梗发作最好在两小时以内送诊；心脏猝死的黄金急救时间在4分钟内。然而，真正能在黄金急救时间内接受治疗的患者并不多，尤其夜间发病的人，有些怕影响家人，强忍到天亮才去看病；独居老人等到在外面的孩子回来后再到医院；有的患者发病后自己步行、骑自行车到医院，这会增加心肌负荷，增加耗氧量，路途中易出现心脏骤停而死亡。

宋主任提醒，患有高血压、冠心病等慢性病人平时一定要提防四种先兆症状：第一个是喘，就是气粗、莫名其妙的喘；第二是头晕，说明脑供血不足；第三心跳过快、过慢都会引起的头昏；第四种就是心慌和胸闷。如果出现这些情况，建议及早到医院做检查。

酒足饭饱入温泉 血管扩张易“盗血”

时下，泡温泉已经成为冬季休闲旅游的一大时尚。然而，并非所有人都适合泡温泉。宋贺主任特别指出，尤其对于患有心脏病的人来说，可能因随意泡温泉出现心跳过快、胸

闷或头晕等症状。

宋主任提醒，酒足饭后不宜泡温泉，这是因为喝过酒之后人体血管会扩张，出现毛孔疏松、散热加快的现象，因此也会比较怕冷。这时若跳进温泉池里，反而会进一步加重血管扩张，出现“盗血”。

所谓“盗血”，是指血管扩张使关闭的毛细血管打开，全身有限的血流到更多分支的血管，导致供给心脏的血量被“偷”走。此时突然站立或运动就会造成体位性低血压或晕厥，严重者还会出现脑血栓或心梗。

宋主任表示，高血压、冠心病患者，若病情稳定、很久没有发作过，可适当泡温泉，但时间不能太长（总时长控制在20分钟左右），选择的水温也不宜太高。

专家简介

宋贺

上海远大心胸医院主任医师，副教授，硕士生导师，毕业于东南大学医学院医学系。中华医学会心血管分会委员，中国医师协会委员。主持科研项目两项，科研成果两项，曾在郑州大学附属医院工作二十余年，学科带头人，对心血管疾病有较深研究，尤其是冠心病介入治疗、高血压、心律失常、心肌病、心内科急危重病人的抢救及疑难杂症等。



湖北恩施富硒鲜百合

85元/箱(6个单果) 125元/箱(5斤)
158元/箱(15个单果)

湖北恩施富硒百合干

富硒百合片茶：每袋都配有高山星菊一朵
136元/2盒(1盒15袋，一袋8克)
富硒百合嫩芽茶：每袋都配有高山星菊一朵
196元/2盒(1盒18袋，一袋10克)
富硒百合干：96元/180g*2罐
136元/300g*2罐

中老年朋友的福音 不用再担心看不清



爸妈年纪大了，总被老花眼所困扰，近的看不清，远的看不到，现在好了有了和味堂光学放大老花阅读器，字更大。黑暗里有照明，还有紫光验钞功能，一机多用，是中老年人的福音。多倍放大，小字能看清。
5个LED灯等距分布，光线均匀不晃眼；方形镜面，有效增加阅读视角；独特的支点设计，使用更方便灵活；特设验钞功能，轻松识别真假钞。
货到付款只收现金，不能刷卡
本产品不含电池，请自行购买

118元/台

秋冬季足部死皮、龟裂 用和味堂电动修脚器



• 老茧、厚甲死皮一机去除
• 充电设计出行使用更方便
• 一键开关舱开舱用

超值价只售
298元

美足1号修脚器全国顺丰包邮（部分偏僻地区除外）货到付款只收现金，不能刷卡

河阴荥阳软籽石榴

买二送一
送普通装河阴石榴一盒
单个5-6两，一盒6个

138元/盒
(6个2250克左右)
98元/盒
(6个2000克左右)

江浙沪包邮，代收货款不能刷卡，可开箱验货。

2016松江 老来青新大米

90元/10斤
购买两袋及以上就可以免费送到家
特别提示：用2016年新米煮饭时请酌情减水。



冬天就喝绍兴黄酒

以下品项换购：
威亨手工冬酿18年陈750ml*4礼盒 加10元换购
威亨太雕红12年陈5L坛装
威亨通宝10年陈5L坛装

威亨手工冬酿18年陈750ml*4礼盒 288元
酒精度：12%VOL

威亨太雕红12年陈5L坛装 278元
酒精度：14%VOL
威亨通宝10年陈5L坛装 238元
酒精度：15%VOL

以下品项换购：
绍兴东方特雕金6年500ml*6礼盒 加5元换购
威亨酒店太雕十年陈5kg
威亨手工冬酿8年陈500ml*8瓶
威亨老酒10年陈酿500ml*12瓶

绍兴东方特雕金6年500ml*6礼盒 128元
酒精度：≥14.5%vol
威亨酒店太雕十年陈5kg 198元
酒精度：15%vol
威亨老酒10年陈酿500ml*12 218元
酒精度：14.5%vol

更多黄酒规格详见商城页面

崇明岛原浆米酒

1.崇明原浆酒[老白酒]

大购价：98元/坛
(酒精度：≥13.0%vol)

2.崇明米酒[老白酒]

大购价：188元/箱
(酒精度：≥30%vol) 480ml*12瓶/箱

3.崇明原浆米酒[老白酒]

大购价：218元/箱
(酒精度：≥12%vol) 500ml*12瓶/箱

