

新民健康



“新民健康工作室”的微信公众号现已上线,近期医疗科普活动预告、精彩文章分享、医疗资讯一应俱全。扫一扫就能订制属于你的“贴身医护顾问”。

本报新民健康工作室主编 | 总第 41 期 | 2014 年 12 月 10 日 星期三 责任编辑:潘嘉毅 视觉设计:竹建英 编辑邮箱:xmjk@xmwb.com.cn

气温骤降感冒了 当心诱发心脏病

◆ 贺天宝 吴瑞莲

近日,上海似乎进入了瞬间换季的节奏,气温突然下降让很多市民感到措手不及。记者从各大医院获悉,许多与天气有关的疾病接踵而至,发烧、咳嗽等感冒症状的患者明显增多。与此同时,心血管疾病也伴着寒风威胁着不少老年人。

日前,在宝山区高境镇社区卫生服务中心举行的第 53 期上海市健康大讲堂上,上海中医药大学附属市中医医院治未病中心主任陈平主任医师表示,突然下降的气温、干燥的气候会造成血管收缩、血黏度增高。同时,秋冬气候突变成感冒(病毒或细菌感染引起)人群增多,也是心血管疾病高发的重要原因。他提醒,从中医角度来看,冠心病的发生与人体内环境失调有关。因此他表示,远离心血管疾病,需加强运动与清淡均衡饮食。

寒冷、感冒、疲惫,是心脏健康的三大杀手

陈平主任表示,冬季气候寒冷,人体需氧量增加,为了维持正常体温,血管收缩、血压增高,心脏的负荷也会随之增大。因此,心肌炎、心肌梗死、急性心功能衰竭、心源性猝死等心血管疾病,在冬季复发的概率比其他季节要高出 2-3 倍。

此外,秋冬季节,血管收缩变细,容易引起心脑血管供血不足。而秋冬季节天气干燥,呼吸会消耗大量水分,加上日常补水不足,导致血液黏稠度过高,进而使血液流通不畅,可能致使血管堵塞。同时,室内外温差较大,血管的剧烈收缩容易使得血管壁上附着的斑块脱落,斑块随血液流到狭窄的地方就容易堵塞血管。

陈平主任提醒,冬天开空调建议温度不要设定得太高,20℃上下即可。“如果室内太热,一到户外寒冷环境,容易引起血管剧烈收缩,也易诱发感冒。”陈主任建议在开空调的时候,最好在家里能够搭配一台湿化器,“如果没有湿化器,也可以放一盆水。这是因为空调有除湿作用,会带走大量水分,同时让人体感到很干燥。而放一盆水可以增加室内湿度,这样可对人体内水分丢失起到缓解作用。”

20℃以下时,各种人群感冒风险均大增

什么温度下,感冒发作风险最大?答案是因人而异的:儿童 11℃、成人 6℃、老人 7℃。近日,上海市气象与健康重点实验室披露了这项基于大数据的研究成果。总体而言,在上海地区,20℃是一条感冒易感温度的“安全线”,20℃以下时,各种人群感冒风险均大增。

据了解,这项试点研究中,环境与医学专家从气象部门、医院门诊、中小幼学校等处采集数据,进行数据叠加和综合分析,得出了不同人群的最易感冒温度。研究人员还在本市幼儿园进行了比较试验,10 所幼儿园被分为干预组 and 对照组。干预组中的学生家长、园方老师每日收到儿童感冒风险等级的短信提醒,并在园内公示高等级风险,采取相应预防措施,记录感冒发病情况。经过一年期比对,干预组幼儿园儿童感冒发生次数比对照组少 10%,缺课天数也少 2.6 天。

冬季高血压病人早起应改喝温开水

早起喝一杯水是很多中老年人养生“必修课”。很多人都知道,起床后适量饮水,可以一定程度纠正机体各器官组织的夜间失水。但是,陈



平主任提醒,现在这个天气,如果早上起来还是猛灌一杯凉水容易使血管突然收缩,因此应该改喝温开水。

据介绍,高血压是老年人的多发病和常见病,特别是在秋冬季很容易会发病。如果在这时候还喝凉水会有可能诱发心血管疾病,因此,高血压病人在秋冬季要注意做好自我保健,预防心血管疾病发生。

陈主任建议,如果有些老年人患有习惯性便秘,可以早晨起来喝一杯淡盐水。中医认为,早上喝一杯淡的盐水可以冲洗胃肠,对于便秘的人可以起到帮助排便的作用。“盐水的咸淡程度相当于泪水的咸淡度,因为这与我们平时所说的生理盐水浓度最接近。”

心血管疾病患者进补不能“缺啥补啥”

我国民间素有冬季进补的习惯,但是冬季人们运动本来就少,加之大量进补热性食物和滋补药酒,很容易造成血脂增高,诱发心脑血管疾病。对于心血管病患者来说,是否就不适合进补了呢?对此,陈平主任表示,冬季是精气匿藏的时节,此时由于气候寒冷,人体对能量与营养的要求较高,而且人体的消化吸收功能相对较强,适当进补不仅可提高机体的抗病能力,还可来为来年的健康打下基础。然而心脑血管病患者也可以进补,但与普通人不同,普通人的进补主要是“缺啥补啥”,心脑血管病患者进补要注意所患疾病对机体的影响,要考虑进补是否与治疗冲突,患者对进补的接受能力等。

最近定制膏方也开始火热起来,陈主任指出,膏方是根据中医辨证论治原则处方的,不同证型心脑血管疾病患者有相应的处方。“从中医

的理论上讲,虽然心血管病人不是脑梗,就是心梗,看上去都有血管堵塞。而血管堵塞又属于实证,一般是不可以进补的。但是高血压、心梗的病人,从本质上说还有气虚血淤。中医认为,气虚了以后,气的推动作用变差,会导致血液循环变慢,形成瘀血的情况。所以对于冠心病、高血压这类病人,如果要进补的话,一定要在中医医生的指导下进行进补,需要判别体质是属于气滞的实证,还是气虚的虚证,实证一般不讲究补,虚证建议用益气活血的方法来进行调补。”

陈主任表示,冬天很多人喜欢吃狗肉、羊肉,狗肉羊肉有温的作用,怕冷的人在冬天吃点羊肉,会感觉不怕冷。但是陈主任也提醒,中医讲究辨证施治,羊肉虽然好吃,如果是一个平时以阴虚为主的人,吃了羊肉,可能会出现生火,阴虚生热的情况。对于阴虚的人,冬天可以吃薏仁,或者山药,性平的食物调理脾胃。

陈平主任指出,预防心血管疾病,有以下三个办法:

一要饮食调养。冬季饮食养生以调节酸碱平衡的食物及含热量高的食物为主,如黑木耳、银耳、蘑菇等,控制好体内血液的酸碱度。服用清淡饮食,如大蒜、西红柿、木耳、水果、鲜奶、豆腐等,这些东西都有降血脂作用。

二要锻炼强身。俗话说:“冬天动一动,少生一场病;冬天懒一懒,多吃药一碗。”事实证明,冬季多参与室外活动,人体微微出汗,使体内的毒素物质排出体外,有益健康。加强锻炼,增加对寒冷的适应性,避免受凉。

三要精神调养。要重视精神上的安静外,还要学会及时调节不良情绪。老年人冬季易出现情志不畅,预防的方法是多晒太阳以延长光照的时间,阳光可帮助人们控制情绪。

名 医 榜

陈 平

主任医师

擅长:师从著名中医急诊专家王左教授,对中医、中西医结合治疗心、脑血管疾病、中医急症等疑难杂症积累了较丰富的临床经验。冠心病、心绞痛、心律失常、高血压及脑血管意外等心脑血管病的中西医结合治疗

健康圈

■ 近日,复旦大学附属妇产科医院与上海市计划生育科学研究所战略合作框架协议签约仪式在黄浦区举行。此次战略合作框架协议的签订,标志着双方全面合作的深入与拓展,双方将在临床医疗、人员互聘、科研合作等方面开展进一步的实质性合作。

■ 日前,“2014 炎症性肠病上海高峰论坛”在同济大学附属第十人民医院举办,多位国内外著名专家应邀出席,并吸引了来自全国各地相关学科的医生和科研人员参与。

■ 日前,“第 14 届亚太地区伦理审查委员会论坛年会”在菲律宾召开。上海交通大学附属胸科医院正式获得世界卫生组织(WHO)“伦理审查委员会能力发展启动战略”(SIDCER)的认证,并成为亚太地区伦理委员会论坛(FERCAP)的成员单位。

■ 12 月 11 日上午 11 时,第二军医大学附属长海医院将在门诊 1 楼大厅由生殖中心主治医师朱雯带来“多囊卵巢综合征与试管婴儿”科普讲座。

■ 12 月 11 日下午 1:30,上海中医药大学附属市中医医院将在门诊大厅(芷江中路 274 号)由脑病科主任医师刘毅带来“老年人如何膏方调理”科普讲座。

■ 12 月 15 日下午 1:30-3:00,上海中医药大学附属龙华医院将在特诊部 8 楼大会议室由主管护师李辉带来“帕金森的自我保健”科普讲座。

■ 12 月 17 日下午 2 时,上海市中医医院石门路门诊部(石门一路 67 弄 1 号)1 号楼 3 楼会议室,举行《亚健康人群的膏方调理》讲座,由张敏主任医师主讲。

洪昭光教授是我国著名健康教育专家、全国著名心血管病专家,在业界享有崇高的威望。近十几年来,洪教授热心医学科普工作,在全国讲演数百场,撰写健康科普文章数千篇,其著作书籍总发行量已超 500 万册,深受广大中老年朋友喜爱。

近日,《洪昭光畅谈中老年保健》一经发行就受到广大读者热烈欢迎。该书包含健康饮食经、防病靠自己、养生有秘诀等多个栏目,专为中老年朋友设计,形式轻松活泼,内容针对性强,让大家一读就懂,一学就会。

好消息!南京康寿福特别为《洪昭光畅谈中老年保健》作普及推广,现在拨打 4007103892 即可领取。(每日限 500 本,每人限领 1 本,优先向 60 岁以上老年朋友赠阅!)

江苏凤凰科学技术出版社
ISBN978-5537-3372-2

无条件免费赠阅
《洪昭光畅谈中老年保健》