

立冬时节，暖身先暖心

◆ 张筱琳

冠心病患者保暖先保头、颈、手

张大东表示，一般血管狭窄50%时并没有明显的状况，但是冬天血管收缩的时候会导致病情加重，出现症状。对有心血管疾病的患者来说，头部、颈部和手部的保暖尤为重要，因冬季人体散热最多的部位是头部，这些部位受寒可引起末梢血管收缩。

对高血压病人来说，寒冷使血管收缩得更厉害，血流也受到影响，随之而来血压也更易升高，诱发心血管疾病的概率大大增加。因此，高血压人群冬季保暖显得非常重要，应避免身处温差大的环境，保证头、颈部的暖和。一些血管弹性较差的高血压患者，在冬季一天之内内的血压波动往往会增大，同时，寒冷也可诱发冠状动脉痉挛，使管腔持续闭塞，或挤压斑块使内膜损伤，血小板聚集，血栓形成使管腔急性堵塞，可导致急性心肌梗死。

在心血管疾病高发的季节，专家给出了几项预防建议，首先应注意保暖，预防感冒。心血管疾病的高发人群，特别是老年人，在冬天要特别注意保暖，规律生活。但也不要因为怕冷就整天闷在家里，应适当活动；其次，平衡饮食。冬季人们的食欲都比较好，而心血管疾病患者要注意饮食质量，控制体重，多吃富含纤维素的食物，保持大便通畅；第三，保持情绪稳定，避免精神紧张和情绪激动。第四，注意定期体检，检查血压、血糖和血脂；最后，按时服药。已患有心血管疾病的人要按时服药，不可突然减量或停药。老年人最好随身携带硝酸甘油、速效救心丸等药物，以备发病时及时服药。

心脏健康与否和情绪有关

人体是一个大系统，受神经因素的调控。

进入立冬，预示着冬天来临。每年11月至来年3月，属心血管病引发猝死的高峰期。上海远大心胸医院医疗院长张大东教授解释，由于冬季人体新陈代谢缓慢，受冷空气刺激，血管会骤然收缩，易导致血管阻塞，从而促使心血管疾病的发作或复发。

喜、怒、哀、乐、惊、恐、悲，这七情的调剂失控均可经过大脑中枢神经系统，使心脏神经功能及内分泌激素释放失衡，导致心律失常。有人对正在暴怒者的心脏进行过测试，发现这时心跳急剧加快，有的还变得不规则。心脏不太健康者在暴怒之时骤然停跳送了性命的报道并不少见。由此可见，人在情绪极度兴奋时，对心脏的危害非常大。不仅如此，任何恶劣的情绪，如极度或持续性紧张、苦闷或焦虑、悲痛、忧愁等，均会危及心脏的健康。这些恶劣情绪如果长期出现或反复发生，常成为心律失常或引起心脏病发作的诱因。

在一个人能够耐受的范围内，承受的压力越大，成长的速度越快。当压力超过耐受范围，不能放松下来，甚至睡不好觉，吃不好饭。持续的应激反应会给人带来伤害。这样的伤害日积月累就会对血管的内皮功能产生损害。张大东解释，血管最里面的一层是内皮，就像贴在墙上的墙纸一样，持续压力下内皮细胞就开始消亡，脱下一小片；脱下以后就露出“墙面”，血小板覆盖在斑驳的“墙面”上集成了血栓。因而，为了自己的健康，也要让自己心情愉悦。

当人们心情舒畅、笑口常开时，心脏的功能会处在稳定状态，心血管调节系统的功能

活动也变得更协调，从而有利于心脏健康。心律失常患者应正确对待疾病，心胸开阔，积极治疗原发病，按时服药，合理安排休息与活动。此外，可适当地进行一些锻炼，如养鱼、种花、散步、练太极拳、做保健操等。

药物调整要由医生来衡量

由于冬季是心血管疾病的高发季节，因此由心血管完全堵塞造成的心肌梗死事件在冬季明显增多，尤其是清晨时分诱发的几率大大增加。高血压病人清晨高峰值的血压，极易触发斑块破裂，对身体造成不可逆转的损伤。

有些患者估计到了这种危险，自行在冬季加重药量，以期得到更好的控制。“我们不主张双倍用药。药物的调整是依据患者疾病控制的情况而来，如果夏天吃一颗药可以控制，到了冬天不能解决问题，那么就要请医生重新调整治疗药物，但绝不是双倍用药。调整后，可能是药物剂量和配比有所变化，也有可能是同时服用两种不同机理的降压药，来达到相互弥补的效果等等。总之，具体的药物调整一定要由医生来衡量。”张大东说道。

作为基础的预防措施，养成良好的生活习惯对控制病情有着一定的积极意义，尤其

是对那些身体已经发出危险信号的病人。气温的降低、寒冷，在不知不觉中就会触发危险因素，诱发器官病变，加重病情。因此，冬天一定要更加注意，而很多患者发病时根本不知道自己已有病，还以为是偶然的触发因素所造成，其实疾患已经潜伏了很久。稍有不适，建议及时到医院就诊，并配合医生的随访工作，安全过冬。

专家简介



张大东

主任医师，上海远大心胸医院医疗院长、上海市郊区心血管病研讨会主席，心脏病急重症论坛坛主。曾两次到法国贝藏松大学医学院进修冠心病和风湿病的介入诊疗技术。曾被誉为上海瑞金医院冠脉手术金牌医生，荣获过国内两个心脏病学大奖。

医生简介

王刃 硕士
原北京大学口腔医院牙周 & 种植学硕士；师承国际口腔种植学会主席 PROF.LANG；香港大学牙周临床硕士



擅长：牙齿种植、牙周病治疗

高悦 硕士
曾就职于上海第九人民医院正畸科；上海交大口腔医学院口腔修复硕士；中华口腔医学会正畸、修复会员



擅长：牙齿正畸、牙齿美学修复

原北大口腔、九院口腔专家联袂宣教

今日起接受牙周病、牙缺失老人预约报名

◆ 解雯雯

为了让更多牙缺失老人了解自身的牙周及口腔健康情况，选择科学的牙缺失修复方式，避免镶牙时走弯路，新民健康携手原北京大学口腔医院牙周 & 种植学专家、原上海九院专家、香港大学牙学院牙周学及种植医学博士、香港大学国际口腔种植学会访问学者（ITI SCHOLAR）、上海交大口腔医学院口腔修复硕士等众多口腔名家联袂宣教，为牙周疾病困扰及牙缺失老人举办面对面科普宣讲，为牙健康的保护提出综合、全面、完善的建议，即刻报名，有机会享有特别爱牙补贴！

牙周病危害牙齿及全身健康

原北京大学口腔医院牙周医师、香港大学牙周 & 种植学硕士王刃介绍，牙周疾病是

常见的口腔疾病，会导致牙龈出血、牙龈肿胀、牙龈溢脓、口臭等，是引起中老年人牙缺失的主要原因之一，如果不注重口腔保健，及时治疗已存的牙周疾病，时间久了，牙周病极易并发感染，加速原先健康好牙的牙槽骨萎缩、大面积松动脱落等。不仅损害口腔咀嚼系统的功能，还会严重影响全身健康；像口腔疾病产生有害细菌，有可能引起糖尿病；牙周病会感染心血管系统，引起心血管疾病等。进行牙齿修复前，要全面清理口腔，对龋齿、牙周炎、松动牙等应进行治疗处理，然后根据患者的身体条件，制定详细的修复建议。

缺牙五年 身体机能逐步下降

掉牙一两颗对咀嚼影响不大，但破坏了整个口腔平衡，加速牙槽骨流失和余牙脱

落，入口食物得不到充分的咀嚼，影响消化和营养吸收，成为现代老龄病——营养不良、肠胃疾病、便秘等的“始作俑者”，当缺牙对身体机能的破坏积累到一定程度，健康就变得不可逆转了。因此，缺牙修复要早预防，早治疗。

科普宣教信息

报名对象：牙周疾病、牙缺失人群

活动时间：11月9日—11月15日

致电报名：与原北大及九院口腔专家面对面交流，免费口腔健康宣教，获取牙周病、牙缺失问题及牙健康保护的建议，致电报名更可享受爱牙援助补贴！

报名方式：拨打新民健康读者咨询热线021-52921615

健康养生从“脚”开始

新款老人鞋，走路就能做按摩——无条件免费领

年纪大、腿脚差，赶紧换双老人鞋

人的脚上有26块骨头，18条肌腱，150块肌肉，上了年纪，脚上的任何一块骨骼和肌肉都会出现老化的问题，造成走路疼，双脚酸，腿没劲，易摔倒等各种老人常见的症状，脚是第二心脏，还聚集了人体33个穴位和60多个反射区。如果是成血液流通不畅，会反射到全身，造成免疫力下降，严重的还会影响心肺功能。如果老年人能够穿上一双能按摩的鞋，通过在走路过程中不断按摩脚底，刺激穴位，可有助身体健康。

中老年人穿鞋需要特别讲究，鞋了不仅要具备舒适、轻便防滑等基本功能，更需要按摩功能，释放脚步压力，舒经活络，促进脚部循环，腿脚血液顺畅了，腿不麻脚不痛，走路更有力。

7大穴位46个接触点，走路就像做足疗

华人健康（香港）慈善基金会有限公司推出一款足力健休闲按摩鞋，在专业老人鞋“五维一体”的设计标准的基础上，创新研制出3D按摩鞋垫，将中医足底按摩理论和现在人体工学结合运用。鞋垫上共设计46个按摩点，7个按摩环，对准了人体心脑、脾胃、肠胃、血压等多个脏腑反射区，在行走的同时，刺激穴位，对足底产生按摩。

老人穿鞋新标准，休闲按摩，舒适轻便

1. 保护鞋头：前桥鞋头25°，避免磕绊，前鞋加宽，保护脚趾免受伤害，穿上不挤脚，不勒脚，走起路来不绊脚；
2. 魔术鞋腰：加高加宽鞋腰，松紧鞋口，穿上合脚，不伤脚，走起路来腿有力，脚有力；
3. 元宝鞋帮：元宝式后帮，柔性强力材料，全方位保护脚踝，不磨脚，不磨脚，脚感好又舒适，走路跟脚不累脚；
4. 鞋垫：通过7个穴位46个接触点，走路就像做按摩，海波粒细胞颗粒结构，透气除臭，吸湿排汗，减震还有弹性；
5. 鞋底：鲨鱼头鞋型，防滑底纹，环保、超轻材质，鞋底加厚有柔性，穿上踩的稳，不怕滑，走起路来不溜脚。

特别提醒：

1. 所有领取人员必须是60岁以上退休人员，仅限本人领取，不能代领，每人1双，每户仅限2份；
2. 所有报名人员请携带身份证和退休证办理；
3. 所有领取人员请先到店报名登记姓名、电话、鞋码大小等信息，待鞋子到达后统一时间、地点，分批发放；
4. 所有领取人员请携带此报样办理报名；
5. 已经报名领取过的谢绝再领；
6. 活动时间：11月9日—11月12日
7. 咨询电话：60492402 60492403 60492406
8. 地址：上海市闸北区长安路1138号中房华东大厦25楼F室 华人健康（香港）慈善基金会有限公司

