

“多事之秋”应保护好心脑血管

秋冬养阴,合理膳食,打好健康基石

一场秋雨一场寒,天气慢慢冷了,心脑血管病发病率也高了,统计显示,秋冬季节脑血管疾病的发病率占全年发病总人数的69.5%。秋冬交替时气候变动较大,寒而复暖,暖后又寒,常使人防不胜防。对于健康人而言,可能不算什么,但是对于心脑血管疾病患者而言,就应当十分小心了,因为一冷一热极易导致血管痉挛,以致旧病复发。如何在这个“多事之秋”保护好心脑血管?这就需要一些“秘方”了。

■ 张依帆 陈宜淼 记者 李皖婷 文/图

合理膳食,打造健康基石

安徽省中医院脑病四科副主任张娟提醒,心脑血管病人要养成低盐、低脂、低糖的饮食习惯。增加纤维膳食,多吃玉米、麦麸、蔬菜、水果等。减少脂肪和胆固醇的摄入量,避免食用高胆固醇食物,如动物的脑、内脏、蛋黄、鱿鱼等。

中医理论认为:“春夏养阳,秋冬养阴”。秋季气候干燥,空气温度低,汗液蒸发快,应多补充些水分,平时可多吃些性平的水果如苹果,并且多吃绿叶蔬菜,以助生津防燥,滋阴润肺。此外,在秋季还要注意补水。尤其是在清晨醒来,喝一杯水,弥补一夜间体内流失的水分,稀释血液,减少心脑血管疾病的发生。

适度运动,形劳不倦

心脑血管病并非防不胜防,一些看来并不起眼的“小动作”,就可以减少或避免心脑血管病的发生。张娟就介绍了几个平时可以在家操作的“小动作”。

张闭嘴:闲暇之时,可以最大限度地 will 嘴巴张开,同时伴着深吸一口气,闭口时将气呼出。勤动脚:脚蹻是脚部血液流动的重要关口。因此,每天抽点时间做做蹻关节运动,可缓解高血压症状,还能够促进全身的血液循环。每天坚持运动1小时,以身体微汗、不感到疲劳、运动后自感身体轻松为宜,每周坚持活动不少于5天,持之以恒。

不过张娟也提醒,秋季运动因人而异,量力而行。锻炼的目的在于增强体质,防治疾病。因此,在运动种类上就应结合个体情况有所选择,否则就会有害无益。中老年人应考虑其年龄因素,避免进行紧张、激烈、用力过大或讲究速度的运动。适宜的运动项目是散步、太极拳、气功等。这类活动可放松神经、肌肉,对防治各种慢性病,增强体质,延缓衰老,均有良好作用。

需要注意的是,秋冬季节有心脑血管疾病危险因素的患者不宜晨练。这是因为晨起时突然大幅度锻炼,神经兴奋性突然增高,极易诱发心脑血管疾病,秋冬季要等太阳升起来之后再去做锻炼,此时温度回升,可避免机体突然受到寒冷刺激而发病。

戒烟、减肥,控制危险因素

秋冬是脑血管疾病高发期,受气候变化影响及相应的生活方式改变,诱发各种脑血管疾病的危险因素,在这个时期将“低开高走”,如果不积极加以控制,它们将持续在

咳嗽、头痛、嗓子疼? 小心秋燥“找茬”

身体不爽该不该怪秋燥? 专家教你几招来判断

持续的阴雨之后,这几天省城的天气一直不错,原本是舒适的季节,可记者昨日走访市区几家医院后发现,最近市民喉咙干痒、流鼻血、掉发多等症状高发,“虽不是什么大病,可总不太放心”。医生表示,这些问题归根结底都是“秋燥”惹的祸。

■ 陈小飞 记者 李皖婷

流鼻血、嗓子疼、睡不着,这是怎么啦?

“昨天晚上,孩子睡梦中觉得鼻子有点痒,就用手揉了揉,没想到第二天早晨起来发现被子、枕头上都是血,把我们吓坏了。”昨天上午,市民黄女士带着儿子来到家附近的医院。

医生仔细了解病情并让孩子验血后表示,流鼻血的主要原因还是因为秋季干燥,人体水分流失多,如果补水不及时,就会出现上火的症状,而孩子鼻腔黏膜干燥,导致血管破裂后,就可能流血不止了。



专家介绍

张娟,医学博士,副主任医师,脑病四科副主任,中华中医药学会安徽省中医脑病专业委员会委员,安徽省睡眠研究会青年委员会常委,第五批全国老中医药专家学术经验继承人。从事临床、教学、科研工作15余年,在中西医结合神经系统疾病的临床和基础研究方面有一定的的经验和见解。专业特长:临床运用中医和中西医结合的方法对脑血管病、肝豆状核变性、帕金森病、头痛、失眠、眩晕、面瘫、抑郁、老年期痴呆、癫痫、神经遗传病、肌病、神经痛、抽动障碍等疾病的诊疗,积累了较丰富的临床经验。

高位运行。这些危险因素就是大家熟知的吸烟、高血压、高血糖、高血脂及高体重。尤其以前三个因素最为凶险。

研究证明,吸烟是缺血性脑血管病的危险因素。香烟中的尼古丁使神经末梢及肾上腺释放肾上腺素及去甲肾上腺素,造成血管收缩、痉挛、阻力增大以及血管壁损害。血管壁的损害是动脉硬化、血栓形成的病理基础。吸烟还能使全血黏度增加,血流缓慢,血小板聚集性和黏附性增强,易导致血栓形成。所以戒烟是预防脑血管病的重要措施之一。

除了要戒烟之外,在初秋阶段要加强对血压、血糖、血脂及体重的控制,及时至医院调整用药量,避免反复波动。早晨醒来半分钟后再起床,起床后半分钟再下床,下床时两腿先下垂半分钟再做其他活动,使机体达到充分调整。

保暖御寒,预防感冒

秋季天气变凉,要注意保暖御寒,增强机体抵抗力。因为上呼吸道感染、哮喘等疾病极易诱发脑梗死,脑出血。另外,还要保证睡眠,睡觉时以平枕为宜,高枕可能因脑血流减少、循环减慢而促发中风。

养精调神,保持良好心态,避免精神紧张、情绪激动、过度劳累、生活无规律。此外,中老年人不要长期打麻将、下棋,尽量少生气。情绪激动是心脑血管病的大忌。生活要规律,保证有充足的睡眠。

定期复查随访,随身带好急救药物,出现头昏、头痛、昏厥、嗜睡、一侧肢体突发性麻木、无力、口角歪斜等不适症状尽快就医诊治。

被秋燥找上别着急,饮食调养有帮助

省中医院风湿病科主任黄传兵介绍说,进入秋季,很多人会出现“秋燥”症。“秋燥”症虽不非常严重,但从中医的角度来讲,秋燥易伤肺,且一些病症会使人体的免疫力降低,或致旧病复发。

他建议,除了多喝水外,饮食上可多摄入梨、苹果、柚子、葡萄、银耳、莲藕等养阴生津的食物;少食葱、姜、蒜、辣椒等过于辛辣油腻的食物,不要贪凉。

新闻小贴士: 如何自我判断是不是患上秋燥?

1.声音沙哑:出现声音嘶哑,喉咙疼痛,口腔溃疡等状况;2.鼻敏感,表现为不停地流鼻涕打喷嚏;3.皮肤干燥,经常性挠皮肤、抓痒甚至舔舐嘴唇;4.头发干燥,头发容易出现干燥枯黄、脱落;5.便秘,出现大便干结的情况。

照镜子及早识别疾病

英国媒体近日邀请了一些顶尖的医学专家,由他们总结了在镜子中看裸体的自己能识别出来的多种疾病。

一侧肩膀高 脊柱侧凸

这可能表示有未被确诊的脊柱侧凸,它是指脊柱发生了扭转或横向弯曲。

医生或理疗师建议的力量训练和拉伸练习有助于改善体态和提高身体的灵活性,并控制任何类型的背痛。有时候,肩膀不齐是由肌肉损耗引起的,它可能是神经系统疾病(如多发性硬化症)的后果,需要及时诊治。

腋窝处的皮肤暗斑 黑棘皮病

BMI 克莱芒蒂娜·丘吉尔医院的糖尿病与内分泌学家尼达·卡玛斯认为腋窝处暗色、增厚的皮肤斑块可能是2型糖尿病的一个早期迹象。在尺寸方面,它与手掌大小相似,斑块往往较干,摸上去有粗糙感,还会发痒。改变生活方式(如减重)、减少对碳水化合物的摄入量 and 多运动有助于皮肤恢复原来的颜色。

腹股沟处的奇怪肿块 腹股沟疝

这可能是疝的一个迹象,当身体的一部分通过肌肉或周围组织中力量虚弱的点向外推出时,就会出现一个外部肉眼可见的肿块,最常见的就是腹股沟疝。

伦敦大学学院医院的胃肠病学家安东·以马利博士认为:人们只有在站立时才能看到这种肿块,这是因为重力和腹部的压力会让它突出。当你躺下来时,它就会消失。

脚踝周围的皮肤深暗 腿部溃疡

脚踝骨周围的皮肤发暗褪色可能是腿部溃疡的开始。

刘易舍姆与格林威治 NHS 信托基金会的血管外科医生艾迪·查罗纳解释说:当腿部的静脉变得虚弱,失去把血液推回心脏的能力,就会发生腿部溃疡。而腿部压力的积聚,会导致血红蛋白在这个区域渗漏,造成变色。

脖子中的静脉突出 心衰

这可能是心力衰竭的一个迹象。布里斯托尔心脏研究所的心脏病专家格林·托马斯博士解释说:如果心脏无法有效地泵血,血液就会在这些区域(颈部或腿部)淤积起来。突出的静脉通常与心力衰竭的其他一些症状同时存在,如感觉不寻常的呼吸急促或脚和脚踝肿胀。

沿胸部向下突出的静脉 炎症

从胸部中间向下延伸的凸起静脉可能是一种炎症性疾病(乳房血栓性静脉炎)的迹象。

伦敦大学学院医院的血管外科医生约翰·斯卡尔解释说:它是由于乳房或胸壁皮肤下方的静脉发炎所造成的,该病并不会引起乳腺癌,但在极为罕见的情况下,它可能是乳房有肿瘤的一个迹象。

原因不明的淤伤 肝病或白血病

频繁的不明原因的淤伤,需要一周或更长的时间才能消除,这可能是肝病(如肝炎)的一个迹象。

莱斯特大学医院的肝脏外科医师大卫·劳埃德教授解释说:“如果肝脏有病,血液中血小板的数量就会下降。由于血液的凝结需要血小板,血小板数量的减少会造成内出血,从而引起淤伤。”

此外,淤伤也有可能是白血病的一个迹象,因为血癌也会造成血小板数量的下降。所以,当身上出现不明原因的淤伤时,一定要去看医生。

■ 据《北京青年报》