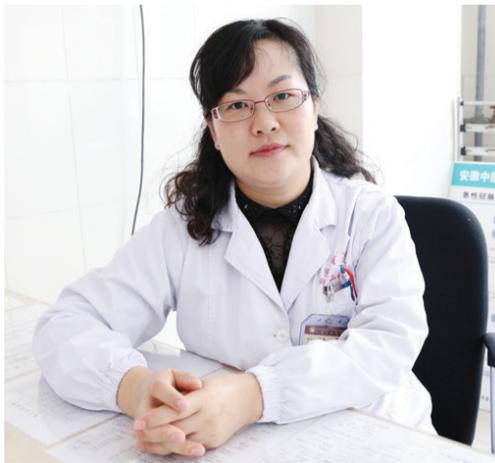


寒冷冬季别让“心脏”受伤

专家提醒：心血管疾病患者应以保暖为先

冬季气候寒冷，人体耗氧量增加，机体为保存热量，维持正常体温，血管收缩，易致血管痉挛，血流缓慢，血压增高，心脏负荷随之增大。“在冬季，心血管疾病如高血压、冠心病心绞痛、急性心肌梗死、心力衰竭等发生的概率比其他季节高2~3倍。”安徽省针灸医院副主任医师丁丽提醒，冬季是各种“心脏事件”的高发期，要当心别让心脏受伤。

■ 王津淼 邓坤 记者 李皖婷 文/图



▲名医简介：丁丽，副主任医师，具有丰富的内科临床工作经验，曾进修于北京阜外心血管病医院，安徽省心血管内科学术、技术骨干带头人，中国针灸学会委员，安徽省中医药学会心血管专业委员会委员，安徽省中医药学会络病专业委员会委员，安徽省老年病专业委员会委员。擅长中西医结合诊治高血压病、冠心病、各类心律失常、急慢性心衰、各类心肌病、瓣膜性心脏病等心血管疾病。

“速效救心丸”等应急药物缓解症状，患者尽量平稳心态，仔细感受症状是否减轻，如果没有明显好转，即刻拨打急救电话。

一旦遇到身边人突发心脏病，目击者首先应该帮助患者在平坦硬物上平卧，为其解开领口畅通气道，注意保暖，有医学知识的予以服用急救药片。如果发现患者停止呼吸，则要第一时间实施心肺复苏，并拨打急救电话。

对于因情绪紧张、工作压力等引起的心脏不适人群，丁丽建议应该主动脱离引起紧张的环境，注意减轻生活中的压力和劳累感。曾出现过半夜心跳加速、胸闷痛憋醒等情况的人群，更应该及早就医做专业的检查，如：心电图、动态心电图、心脏彩超、冠状动脉CTA等检查及肝肾功能、血糖血脂、血尿酸、血同型半胱氨酸等相关指标的检测。

同时，这类人群要做好自我保健，注意调畅情志，饮食清淡，适当运动，戒烟限酒，不要熬夜，防止由此引发的心脏病，安稳过冬。

心血管疾病患者在冬季以保暖为先

丁丽表示，气温与心血管疾病死亡率呈明显的“U”形关系，原因是多方面的，包括寒冷刺激、感冒、疲劳和一些不良的生活习惯等。

不少心脏病患者为增强自身抵抗力，在冬季坚持出门晨练，实际隐患重重。室内外温差较大，寒冷刺激可使人体交感神经兴奋性增高，血管收缩，血压升高，甚至出现冠状动脉痉挛，极易诱发心绞痛、心肌梗死、恶性心律失常、心脏骤停甚至猝死。

因此，心血管疾病患者应关注天气变化，及时增添衣物。洗澡时水温要适中，动作要尽量轻快。避免早晨进行室外体力活动，锻炼时间应该在上午9点到10点。家中要注意温度和湿度的控制，最好保持在20℃左右，可用加湿设备，尽量减少烟雾刺激。外出时，衣服以保暖、轻便、柔软为宜。

怎样判断是否突发心脏病

“一般来说，突发心脏病时患者会瞬间感到胸闷、憋气、心慌，脸色苍白、出虚汗等，还有部分人表现为咽痛、后背疼痛、上腹痛、肩痛，甚至牙痛。所以，如果进行一般性检查后无明显异常，应到心血管专科就诊，做进一步的检查来确诊。”

丁丽特别提醒，通常情况下，心源性猝死的第一个症状是意识丧失，同时没有心跳或触不到脉搏。在心源性猝死发生之前，有些人可能会感到心跳极快，或隐隐感到头晕，有些人会胸痛、气短、恶心呕吐等症状。

突发心脏病如何急救

若突发心脏病，发病时仍然意识清醒，立即服用

高血压患者过冬 健康生活方式放首位

冬季是脑中风和心肌梗死的高发季节。在这种气候寒冷的隆冬季节，如果患者又处于疲劳、紧张、激动的状态，就会使血压更高，增加不良后果的发生风险。安徽省针灸医院脑病三科主任柳刚提醒，如果家里有高血压患者，一定要提前做好必要的预防措施，落实健康生活方式，让他们能够安稳地度过冬天。

要点一：限盐

高盐目前已较肯定被确认为是使血压升高并影响药物降压效果的重要因素之一。柳刚表示，高血压患者要多食新鲜蔬菜，减少食用盐腌咸菜、咸鱼、咸肉等。改变烹调方法，适当增加糖、醋、辣等调料，减少含盐的调料。少食甚至不食含盐的制品，如肉制品、豆制品，方便面和某些快餐等。

要点二：限制饮酒

很多研究证明，饮用酒精的量与血压呈独立的正相关，使饮酒者深刻认识到过量饮酒的危害，自觉地限制饮酒。

要点三：减重

超重和肥胖是高血压的又一个危险因素。日常生活中要减少热量摄入，调整膳食结构，少食高热量食

品，多食低脂肪食品和菜类。坚持体力活动。但运动量和方式也应因人而异。

要点四：戒烟

吸烟是一大公害，既害自己又伤他人。“吸烟对气管和肺的危害是众所周知的，而且吸烟促进心脏血管、脑血管及外周血管的动脉粥样硬化发生和发展。吸烟还是高血压的危险因素之一。”柳刚表示，吸烟不但可引起血压增高还能降低抗高血压药物的疗效。戒烟则可降血压，保心脑。

要点五：血压监测与药物治疗

“任何高血压的治疗原则都是降压达标，目的都是保护靶器官。冬季高血压治疗也不例外。”柳刚说，降压药的脏器保护作用绝大部分来自于降压达标，所以如何使冬季高血压患者尽早降压达标是提高高血压控制率的重要举措。

他特别提醒，冬季高血压药物治疗有其特殊性。冬天由于气温寒冷，血管可能随时受到冷空气刺激而不正常收缩和扩张，因此高血压患者更应该做好日常的血压测量及监控记录，血压异常升高时及时到专科就诊。

■ 王津淼 记者 李皖婷

冬季雾霾常来袭 快收好这份清肺清单

避得开二手烟，却躲不过雾霾天。冬季是雾霾的高发季节，而雾霾又容易引起肺部和呼吸道疾病。日常生活中，其实可以通过饮食来改善雾霾天带来的负面影响，那么，雾霾天吃什么好呢？省卫生计生委专家表示，下面这七种食物有助改善雾霾对人体的伤害，读者不妨一试。

■ 陈旭 记者 李皖婷

雾霾天吃点啥？ 这七种食物可以试试

NO.1 雪梨

雪梨含苹果酸、柠檬酸、维生素B1、B2、胡萝卜素等微量元素。

清肺原理：白色入肺，故白色食物都对肺有保养功效。雪梨水分大，性略寒，可以生津润燥、清热化痰。

NO.2 莲藕

莲藕的根根叶叶，花须果实，都可滋补入药。

清肺原理：熟莲藕可以补心生血，健胃开脾，滋养强壮，莲藕汤利小便，清热润肺。

NO.3 山药

山药含大量淀粉和蛋白质，还有维生素、脂肪、胆碱等成分，以及碘、钙、铁、磷等人体不可缺少的无机盐和微量元素。

清肺原理：含一种多糖蛋白质的混合物“黏蛋白”，对人体具有特殊的保健作用，补脾养胃、补肺益肾。

NO.4 萝卜

萝卜是肺脏的排毒食品。

清肺原理：大肠和肺的关系最密切，肺排出毒素程度取决于大肠是否通畅，萝卜的功效在于可以帮助大肠排泄宿便，生吃或拌成凉菜都是不错的选择。

NO.5 蘑菇

蘑菇可以提高肺脏抗毒能力。

清肺原理：在干燥的情况下，肺部容易导致积累毒素。蘑菇有很好的养肺滋阴的功效，可以帮肺脏抗击毒素。

NO.6 黑木耳

黑木耳中富含的植物胶原成分，具有较强的吸附作用。

清肺原理：可将因呼吸进入到人体内的灰尘、杂质、垃圾等污染物集中吸附并排出体外，从而达到净涤肠胃、养肺气清肺管的目的；同时还具有溶解与氧化作用。

NO.7 银耳

银耳有“菌中之冠”的美称。既是名贵的营养滋补佳品，又是扶正强壮的补药。

清肺原理：同为白色食物，银耳性更温润，比雪梨更适合体寒或肠胃不好的人，同时又有益气清肺的作用。

雾霾天做点啥？

一般来说，天气如果气压偏低，容易让人感到头晕气闷，加上最近早晚温差大，会增加高血压、心肌梗死等疾病发作的机会，对有呼吸道疾病和心脑血管疾病的人来说并不是好消息，所以这两类人群在雾霾天，应该减少外出，同时不要做剧烈运动，以免诱发心绞痛、心衰。

冬季原本也是呼吸道疾病的高发期，儿童对雾霾天气更敏感，吸入颗粒物后，容易出现哮喘、咳嗽等症状。医生提醒，在这种天气下，家长尽量减少儿童的出行，或者戴上口罩进行简单防护，还应避免去人流量大的地方。平时要给孩子多食用新鲜蔬菜水果，有利于机体代谢功能的恢复。

而雾霾天进入室内后，首先要做的就是洗脸、漱口、清理鼻腔。洗脸最好用温水，可以将附着在皮肤上的雾霾颗粒有效清洁干净。漱口的目的是清除附着在口腔里的脏东西。最关键的是清理鼻腔，清理鼻腔时，一定要轻轻吸水，避免呛咳，家长在给儿童清理鼻腔时，可以用干净棉签蘸水，反复清洗。