

## 秋季气温骤降 警惕“血管警报”

一场秋雨一场凉,秋雨除了带来凉爽的天气外,往往伴随着气温骤降,这会使人体的血管收缩,造成血管阻力及血压上升,心脏负荷增加,脑溢血和心肌梗死等病发作的机会增加。因此在气温变化的时候,省卫生计生委专家提醒,一定要警惕以下这些“血管警报”,同时做到“三要、三不要”。

陈旭 记者 马冰璐

### 警惕“血管警报”

由于气温骤降,全身血管会急剧收缩,并发生痉挛,血流不畅导致心脏出现缺血性改变,进而诱发心梗。秋冬交替之际,高危人群要做好预防,室内保持适宜的温度,有晨练习惯的人建议推迟时间,避免过度寒热刺激导致的血压明显波动。如果血压控制不好,要在专业医生的指导下调整用药,生活中注意作息规律,不熬夜,避免情绪过分激动等。

### 做到“三要、三不要”

患有高血压、心脏病等疾病的老病号,除了应该加强防护、及时服药、避免情绪激动外,还要做到“三要、三不要”。

#### 三要:

##### 1、要加强防寒保暖

面对气温的大起大落,一定要加强自我保护意识,及时增减衣物,有慢性基础病的人更要注意外界气候变化对自身的影响。

##### 2、要合理安排锻炼

要根据身心状况锻炼身体,每天进行有氧运动时间不少于30分钟。运动量以不增心率为宜,或心率虽明显增加,但经休息片刻即能逐渐恢复正常,且不伴有胸闷、胸痛、气短、咳嗽等症状。

##### 3、要适当进补

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,还可为来年的

健康打下基础。

#### 三不要:

##### 1、不要过量饮浓茶、咖啡和酒

许多人在平时有着许多不良嗜好,例如长期的吸烟、饮酒,平时喜欢大量摄入浓茶、咖啡,以及高热量、高胆固醇的食物,将导致病情加重。

##### 2、不要昼夜开空调

许多上班族在家开空调,出门开车开空调,上班还开空调,整天生活在空调环境中。由于开空调时必须紧闭门窗,时间长了会导致室内缺氧,细菌、病毒也会趁机大量积累,造成室内空气质量下降。因此,空调隔些时间可以停一下,并适当开窗通风或直接到户外活动片刻。

##### 3、不要忽视健康体检

健康人群每年一次的体检中,应该包括血压、血糖、血脂等,并在指标出现异常时及时调整生活方式,必要时需要专业医生的药物治疗。



## 老人过度节俭 子女直呼“无奈”

专家:子女应对老人多一些理解 ■ 02版

## “水果减肥法”并不靠谱!

■ 04版

## “献血达人”有副热心肠 为40位孤寡老人烹制爱心宴 ■ 03版

## 螃蟹味虽美可不能贪吃!

■ 05版