



心血管疾病魔鬼季节来了 防猝死， “缓”“暖”两字放心上



近日有位老师匿名网上发帖，说自己年纪轻轻的同事，就这么一下猝死了。

“冬季被称为心血管疾病的魔鬼季节，有基础病的老年人会感觉非常难受，对于年轻人来说，更易引起猝死。”安徽中医药大学附属医院一位主任医师告诉记者，相对于已有基础病的老年人，无基础病的年轻人更应在这个时节警惕猝死的威胁。既然猝死正在逐渐年轻化，而且冬季又被称为心血管疾病的魔鬼季节，那么当下我们该如何防范呢？本期健康问诊收集整理了一些专家观点和预防方案或许对你有帮助。

■蔡富根/整理



养心策略

寒冷、压力等因素血管最忌惮

“有一个40余岁的心血管科医生，每年体检都非常关注血管健康，年末准备乘飞机去洛杉矶，因为大雪在机场滞留三天，结果发生猝死，造影发现是死于心肌梗死”，北京中医药大学东方医院主任医师彭玉清举例说明，心血管病急性发作往往不是高血脂、血液黏度、动脉硬化、血管狭窄等因素，而是因为急性诱因：寒冷和年终情结。

“是什么在打击年轻人的血管呢？就是应激，包括寒冷、悲伤、暴怒等极端情绪，过度压力、连续熬夜、吸烟酗酒等。”彭玉清解释，过度应激导致血管痉挛，血管壁压力的变化会使得内皮素合成，造成血管内皮损伤，导致血液滞缓，血小板功能亢进，进而形成血栓引起猝死。

记住两个关键字健康过冬

“预防突发心梗，要做到两个字，一是缓，二是暖。缓就是舒缓，生活节奏要缓，注意休息，避免过度紧张、压力、极端情绪，戒烟戒酒少盐”，彭玉清指出，首先要做到平稳血压心率，晨起时要注意缓慢，饮温水，不喝冷水，有高血压的人要注意提前服降压药，不要晨练过度。

彭玉清还介绍了一个实用的稳定血压小方子：将吴茱萸研磨，每次0.6两~1两，用醋调服敷两足心，可以稳定血压，扩张外周血管，解除痉挛。

“暖，要注意避免受寒，尤其是做好四肢末梢和胸部的保暖。”彭玉清主任也给出了一些实用的小药方。

护心香囊：公丁香、甘松香、檀香、菖蒲各50g，冰片0.5g，装香囊中，置于胸前心反射区的位置，护卫胸阳。

养心通脉红汤：牛腩、西红柿、过木姜子、贵州酸汤、洋葱、大蒜、牛肉烧制成汤。

温经通脉足浴汤：附子10g、桂枝10g、当归20g、桃仁20g、川椒10g、肉桂10g泡足。



运动方案

心脏病患者应遵循“1、3、5”原则

大量研究证明，有规律的运动对心脏病有积极的预防和治疗作用。《柳叶刀》上的一项研究显示，对那些糖耐量低的患者来说，如果他们每天多走2000步或进行约20分钟的适度步行运动，一年下来，患心脏病的风险就会减少8%。目前建议，心脏病患者运动应遵循“1、3、5”原则。

“1”指运动时的心率不超过170减去年龄数。运动处方通常包括运动强度、频率、时间和类型等方面。拿运动强度来说，医生会根据患者的病情和心肺功能测定结果，制订一个“靶心率”，即运动时所要求达到的心率。但一般来说，运动时的心率不超过170减去年龄数。此外，运动前后要数脉搏，以运动后增加不超过20次/分钟为宜。

“3”指每天步行约3000米，时间在30分钟左右。一般情况下，运动要定量，避免运动强度过小或过大。很多时候，心脏病患者刚开始运动时，也许仅能维持5~10分钟，随着心功能的恢复，运动时间会慢慢延长到30分钟或更久。临床上认为，合适的运动量应是运动后微微出汗，呼吸略快但感觉舒畅，无明显疲劳感，第二天睡醒后心率仍然稳定。

“5”指初始运动每周不超过5天。最开始的时候，依据个人情况，每周活动最好别超过5天，随后可增加至每天都活动。大家要将运动变成生活中的固定环节，就好像吃饭一样。要知道，三天打鱼两天晒网的效果，可能比干坐着不动更糟糕。

防范指南

预防心脑血管疾病，需要了解这些！

防治心脑血管疾病，关系到个人健康，我们又该如何预防此类疾病呢？

——知晓个人血压

18岁及以上成人定期自我监测血压，关注血压变化，控制高血压危险因素。超重或肥胖、高盐饮食、吸烟、长期饮酒、长期精神紧张、体力活动不足者等是高血压的高危人群。

建议血压为正常高值者(120~139 mmHg / 80~89 mmHg)及早注意控制以上危险因素。建议血压正常者至少每年测量1次血压，高危人群经常测量血压，并接受医务人员的健康指导。

——自我血压管理

在未使用降压药物的情况下，非同日3次测量收缩压≥140mmHg和(或)舒张压≥90mmHg，可诊断为高血压。高血压患者要学会自我健康管理，认真遵医嘱服药，经常测量血压和复诊。

——关注并定期进行血脂检测

40岁以下血脂正常人群，每2~5年检测1次血脂；40岁及以上人群至少每年检测1次血脂。心脑血管疾病高危人群每6个月检测1次血脂。

——防范脑卒中发生

脑卒中发病率、死亡率的上升与血压升高关系密切，血压越高，脑卒中风险越高。血脂异常与缺血性脑卒中发病率之间存在明显相关性。房颤是引发缺血性脑卒中的重要病因。降低血压，控制血脂，保持健康体重，可降低脑卒中风险。建议房颤患者遵医嘱采用抗凝治疗。

疾病探因

心血管疾病可能会被它们触发

1. 患有自身免疫性疾病。纽约大学朗格尼医学中心的心脏病专家尼采·戈德堡认为，如果有自身免疫性疾病(如狼疮、类风湿性关节炎或牛皮癣性关节炎)病史，那么你更有可能发作心脏病。

2. 外界环境寒冷。美国加州橙县海岸纪念医院心脏和血管疾病研究所的心脏病专家桑吉夫·帕特尔解释说，气温明显降低之所以会导致心脏病发作，是因为当天气寒冷时，身体会试图保存其核心区域的热量，不让热量“逃离”身体，包括动脉在内的身体血管会因此主动收缩，使管腔变得狭窄，增加心脏病发作风险。

3. 癌症。美国明尼苏达大学的研究人员发现，心脏病和癌症间存在相关性。某些癌症治疗方法(如胸部放疗)会增加患冠心病的风险。治疗癌症的药物，如阿霉素和赫塞汀也会增加心力衰竭的风险。

4. 空气质量差。长期暴露在恶劣空气中会增加心脏病发作的风险。此外，生活在空气质量较差地区的人，外出活动的机会减少，也会增加心脏病发作的可能。

5. 腿部持续抽筋。平时腿抽筋，绝大部分都是良性的。但如果每次在短距离行走时，你都会有抽筋感，坐下来有所缓解，可能说明这是外周动脉疾病(PAD)导致的。它意味着，你的血管可能存在动脉粥样硬化，或者外周动脉狭窄和阻塞。若不及时治疗，外周动脉疾病就可能在未来引发冠心病。

你问我答

什么症状应该怀疑是心脏病？

心脏病的表现非常多，例如冠心病、心绞痛患者除了胸闷、心痛、心慌、气短、嗓子发紧等症状外，还可能有胃痛、腹痛、头晕、腹胀等不典型心绞痛的表现。双下肢疼痛、浮肿等，也可能是心衰表现，最好马上去医院，以便及时发现病情。

预防心脏疾病

最有效的方法是什么？

简单来说就是两种：一是改变生活方式，戒烟戒酒、适当运动、饮食有规律、荤素搭配、少吃油腻；二是高危人群循证用药，比如有高血压的人一定要按医嘱规律服用降压药，有糖尿病的患者控制好血糖，血脂高的人要管好血脂等。

■据新华社 健康时报 生命时报等