

寒潮来袭,心脑血管疾病怎么防?

医生:冷空气是心血管健康的大敌,做好防寒保暖措施,合理安排运动时间

■海都记者 林宝珍

近期,强冷空气影响我国大部地区,我省也出现了明显降温。低温寒潮会导致人体皮肤血管收缩,血压升高,易诱发或加重冠心病、脑卒中等多种心脑血管疾病。同时,低温天气有利于流感病毒的存活和传播,引发上呼吸道感染、肺炎等呼吸系统疾病。专家提醒广大市民朋友,要加强保暖防护,特别关注气温骤降带来的健康危害。

秋冬季节,心脑血管事件多发

健康福建 科普先行
福建省卫健委 联合出品
海峡都市报

“冷空气是心血管健康的大敌,相对来说,秋冬季心脑血管事件更多见。”福建省直机关医院急诊科林捷主任医师说,在冷空气的刺激下,外周血管收缩以减少散

热,此时血流阻力会增加,收缩压和舒张压会相对升高,这一现象在正常血压和高血压成年人中均可存在,而且年龄越大,血压变化越明显。

同时,寒冷还可能导致血流缓慢,血液黏度增高,血管痉挛,动脉粥样斑块易于破裂,从而诱发心脑血管事件。有研究显示,极端低温是造成急性心肌

梗死住院的主要原因,也是心血管疾病死亡的关键因素。

因此,秋冬季要做好对心血管的保护,特别是老年人,更需要提高警惕。



“三高共管”降低发病风险

林捷主任说,高血压、糖尿病和高血脂都是心脑血管疾病的独立危险因素,且三者之间会相互影响,相互加重,形成“恶性循环”,使心血管事件的发生和死亡风险成倍增加。

“老年人是心脑血管疾病的高发群体,更需要提高警惕,要对患有的高血糖、高血压和高血脂这‘三高’同时管理,才能最

大程度降低患病风险。”林捷主任表示,对于已存在心脑血管疾病的患者,需要严格控制血压、血糖、血脂,坚持服用药物治疗,定期随访。

林主任最后提醒老年人不要忌医讳医,出现不适,特别是出现口角歪斜、说话口齿不清、胸痛等突发症状时,及时停止活动,尽快到医院就诊或呼叫120。

防寒保暖 选择合适时间运动

首先是要做好防寒保暖措施。外出时及时添加衣物。必要时适当减少外出活动时间。特别是室内外温差较大时,如必须外出,一定要穿着保暖的衣服和鞋袜,鞋袜的尺码适当宽松一点,不要影响到腿部和足部的血液循环。戴上口罩和帽子,尤其不要让脖颈暴露在外,

并且最好能捂住耳朵。

林捷主任认为,冬天仍要坚持适当的户外活动,既活动了筋骨,也可以呼吸新鲜空气。但是要注意活动时间、地点的选择。天气寒冷时,心血管疾病患者最好不要去晨练。如想外出活动,最好选择上午10时以后至下午3点以前的时间段,温

度相对升高时再外出。活动可以选择散步,或打太极拳。在室内时,可以做一些力量练习,如弹力带,还可以进行柔韧性和平衡性的练习。

健康的饮食也很重要。不宜食用大量的高蛋白、高热量食物来抵抗寒冷,但一定要注意均衡饮食。不要吃得过精,主食应

讲究粗细搭配,可适量吃些黑米、黑芝麻、黑豆等。合理安排饮食,保证新鲜蔬菜水果的摄入。要注意及时给身体补充水分。

避免情绪激动。突然的情绪激动也会威胁心血管健康。尽量保持心态平和,注意休息,保持规律的生活习惯,保证充足的睡眠。不抽烟,不饮酒。

冬日洗澡也有“攻略”

本该舒适的“养生澡”,一不小心就会洗成“伤身澡”;海都记者邀请医生告诉你,天冷洗澡有何讲究



建隆漫画

海都讯(记者 吴诗榕 胡婷 马俊杰) 皮衣、袜子、毛绒帽……御寒“神器”纷纷出动,你的保暖内衣上线了吗?近日,榕城气温降低,体感“冷飕飕”,许多市民翻出压箱底的厚外套御寒。

冷乎乎的天气里,洗个热水澡钻进被窝,再舒服不过。天冷洗澡,有什么讲究呢?对此,记者咨询了福州市中医院临床营养科副主任医师仲宇。

“在天冷的时候洗澡,很多人可能会犯一些错误,导致原本应该舒适养生的‘养生澡’变成了‘伤身澡’。”仲宇医生解释称,天气寒冷,洗澡前后的血压变化较大,容易引发中风等心脑血管疾病,正确的洗澡顺序应该是洗脸、洗身体,最后

清洁头发,这样可以最大限度地减少心脑血管的不适,防止血流不畅。

同时,仲宇医生建议,洗澡水温“宜温不宜热”,以38℃~40℃为宜。对于40岁以上的人群,浴室温度最好保持在25℃左右,以防止因温差过大而引发身体不适。而时间最好控制在10~15分钟以内,不宜过长,时间过长会破坏皮肤的油脂平衡,导致皮肤出现瘙痒和脱屑。

“洗澡也不应太频繁,皮肤具有自我防御功能,若高频清洁皮肤,皮脂腺来不及分泌足够油脂,就会出现干燥、起皮、皲裂的症状,甚至降低皮肤抵抗力,诱发或加重皮肤病。”此外,仲宇医生还建议搓澡时力度要适中,不要过于用力。

降温“冷飕飕”催生“暖经济”热潮

海都记者走访福州市场发现,冬装换季“黑科技”走俏,取暖商品与火锅生意火爆

■何丹莹 沈舜枝 王文婧 海都记者 王灵婧 文图

冷空气南下,受强冷空气影响,近日福州气温“断崖式”下跌。低温天气不仅给福州带来凛冽的寒风,同时也催热了“保暖经济”。连日来,记者走访福州多家商场、超市、电器商城了解到,被子、羽绒服、毛衣以及取暖器等防寒保暖商品销售走俏,线下火锅店人流增加,火锅食材也迎来热销。

冬装换季 保暖服饰走俏

28日,记者走访发现,不少商店都撤下了夏装,展柜内都以冬天款式为主题,羽绒服、毛衣、棉服、冲锋衣等上新。“福州这种天气就是一夜入冬,我家衣柜里的短袖还没收起来,就要穿羽绒服了。”带着一家人来鼓楼区东百中心采购的张先生告诉记者,他给妻子孩子一人买了一件羽绒服,“现在的羽绒服五花八门各种噱头,真是眼花缭乱。”

保暖服饰的“黑科技”

应用日益广泛,福建本土品牌安踏、鸿星尔克等持续创新纷纷推出采用先进技术和材料的新产品,以满足消费者对保暖性、舒适性和时尚性的多重需求。

不过记者也发现,羽绒服等商品在推出各种黑科技的同时,价格也在上涨,数据显示,从2015年至2020年,中国的羽绒服均价已经从438元上升到了656元,而大型防寒服的价格更是高达2000元以上,占比接近70%。

被子、取暖器走量 火锅食材登C位

作为冬季的保暖单品,被子也开始大量上新。“羽绒被很轻,这两天就有人买走三四床,但是价格也贵,一床在3000元左右。”鼓楼区一商超床上用品展区工作人员介绍,“其他的棉花蚕丝被售价会便宜点,折扣完就899元,每天能卖出13~16床,销量还是很不错的。”

除此之外,取暖器也成为不少市民对抗“冷空气魔法”的“暖身道具”。那么电暖器销售情况如何?28日,记者走访多家商场、家电专卖店。

在鼓楼区铜盘路的一家电专卖店,取暖器被摆放在显眼位置。“我们现在有做活动,折算下来一台只要129元。”该专卖店工作人员说,才刚刚入冬,昨

天就卖出了几台。

除了家电专卖店,在超市内的货架上也开始陆续上新电热暖手袋和暖手宝等商品。“这两天变冷才有人买,前段时间根本没有人看。”工作人员表示。入冬第一顿火锅,香气四溢。“冬天每家火锅店都是人气爆棚。”在长乐区某家火锅店门口等位置的王女士告诉记者,她傍晚5点看还只要等一两位,到5点20分打开手机看已经排到了164号。

记者在新华都购物广场(五四路店)内看到,冷柜食材区已经把牛羊肉、肉丸等火锅食材,还有锅底、小料等火锅类产品放置显眼位置,还打出“围炉开涮”的招牌,吸引不少顾客选购。