

秋冬防“心病” 这份“护心宝典”请查收

专家提醒

每年11月至次年1月
为心血管病高发期

据于海初介绍,秋冬季节是心脑血管疾病的高发期,尤其在北方城市,秋冬季节各大医院的心脑血管疾病患者要远远多于平时。“我市真正的高发期是在每年的11月到次年1月,这段时间天气变冷,心脑血管疾病就容易多发。因为天气变冷,人体血管收缩,会使血管变得更细,引起心脑血管供血不足,容易出现急性病变。”

于海初说,40至50岁、60至75岁为心血管疾病高发年龄段。据了解,随着年龄的增长,人的血管会一天天老化,如管壁变厚、变硬、失去弹性、管腔变窄、形成血栓,严重时会发生血栓阻塞或血管破裂出血。而吃得太多、摄入高盐高脂的饮食、活动少、抽烟酗酒熬夜等原因,最终会导致突然出现血管闭塞、心肌梗死。

于海初告诉记者,进入秋冬交替季节,心血管疾病患者一定要及时增添衣物,防止感冒。因为感染是诱发心衰的首要原因,心衰病人的抗病能力差,因此,对感染要特别重视。“很多老年人喜欢晨练,但是早晨的温度较低,是心血管疾病高发的时间段,所以,我们不主张心脑血管疾病患者过早晨练,一定要等太阳出来之后再锻炼。”于海初说,心血管患者锻炼身体的最佳时间是早晨八九点以后,或者下午三四点钟的时候。而患者要根据自己的身体状况选择散步、快走、打太极等锻炼方式,不主张剧烈运动。

专家提醒,心血管病患者秋季应保持科学的生活规律,养精调神,保持良好心态,避免寒冷刺激、劳累过度、暴饮暴食及情绪失控。出游时,心血管患者最好随身携带药物,出现症状时及早服药;一旦发现心慌、胸闷、憋气等症要及早医治。



心脑血管患者秋冬季应做好定期检查,以降低发病风险。

观海新闻/青岛早报记者 徐小钦
院方供图

心脏是人体最重要的器官之一,心脏一旦出现问题,其影响不可小视,严重者甚至会危及生命。秋冬季节是心梗的高发季,在这个时节该如何呵护我们的心脏呢?青岛大学附属心血管病医院院长、青岛大学附属医院崂山院区心内科主任于海初从心梗发生的原因,心梗发病之前的征兆以及出现征兆后该如何自救等方面,向大家详解“护心要点”。

早报会客厅

名医档案

于海初,主任医师、教授,硕士生导师。青岛大学附属心血管病医院院长、青岛大学附属医院崂山院区心内科主任。中华医学会心血管病学分会心脏康复学组委员,中国医师协会心血管内科医师分会心脏康复学组委员,高血压达标中心指导专家委员会委员,高血压达标中心认证专家委员会委员,中国医学救援协会心血管急救分会理事,中国医促会山东心脏重症工作委员会副主任委员,山东省医学会心脏康复分会副主任委员,青岛市医学会心血管介入医师分会副主任委员,青岛市医学会心脏康复学分会主任委员。

荣获中国医师协会冠脉介入委员会“优秀青年介入医师奖”。获省部、厅市级科技进步二等奖、三等奖4项,发表论著50余篇。



季节转换 心梗患者增多

一天早晨,50岁的李先生突然感觉胸口如针扎般剧烈疼痛,全身难受得直冒汗,差点就要昏过去。家人见状,赶紧把他送到当地医院,经过检查发现李先生患的是急性心肌梗死,需要赶紧疏通血管,家人立即把李先生转到了青大附院崂山院区心内科。“患者被送到时,距离他胸痛发作已过去了三四个小时,浪费了很多宝贵时间,大部分心肌已经坏死。”于海初说。

经过抢救,李先生虽然被从死亡线上拉了回来,但是因为梗阻的时间过长,心功能受到了很大的损伤。“有句话说‘时间就是生命’”,于海初解释道,冠状动脉一旦被血栓堵牢,就会引起心肌缺血,从而导致心肌坏死。如果能在30分钟内疏通血管,恢复血供,心肌就不会坏死;但若超过了30分钟,心肌就会逐步坏死;超过3个小时,80%的心肌就会坏死。在发病12小时内开通闭塞冠状动脉,尚可恢复血流,可缩小心肌梗死面积,减少死亡,但越早使冠状动脉再通,患者获益越大。急性心肌梗死的患者最

常见的症状是胸痛加重,表现为胸痛突然发作,且剧烈而持久,可并发恶心、呕吐、腹胀等胃肠道症状,如果伴有恶性心律失常、休克或心力衰竭等,常可危及生命。

“秋冬是心血管疾病急性发作的高发季节,心肌梗死的患者也会增加。”于海初说,秋冬季节温差大,冷空气刺激,血管收缩,同时可引起体内内环境的变化,容易引发冠状动脉粥样斑块破裂、血栓形成,导致冠状动脉堵塞,诱发急性心肌梗死。

做好血压管理 安稳过秋冬

高血压是心脑血管疾病最重要的危险因素,被称为影响人类健康的“无形杀手”。我国因心脑血管病导致的死亡占居民总死亡的40%以上,约70%的脑卒中死亡和约50%的心肌梗死与高血压密切相关。于海初也特别提醒:秋冬交替气温骤降,高血压患者要做好自我管理。

张浩(化名)今年40岁出头,前两年他在体检时查出血压偏高。由于工作压力大,他成天忙着应酬,经常熬夜,餐桌上又全是些高脂高糖食物。由于工作繁

忙,他忽略了高血压的治疗,没有按照医生的叮嘱按时服降压药,偶尔感觉头痛,就吃一点止痛片休息一下。最近,张先生觉得头晕头痛的毛病越来越严重,于是到医院诊治。医生一测他的血压,发现其收缩压已经高达196毫米汞柱,远远超过140毫米汞柱的上限。

于海初介绍,头痛是高血压患者最常见的临床表现之一,极易被高血压患者忽视,若及时发现并治疗,可能导致严重的并发症。“如果你发现高血压,就养成了健康的生活方式,尽管你以后也要用药控制高血压,但是用药量会大幅度减少,所以我们特别提醒初期的新发现的高血压患者,要采纳健康的生活方式。”于海初说。绝大多数高血压患者是需要长期和规律服用降压药的。近期处于秋冬交替时节,气温骤降,会导致血压不稳定,并不是降压药出问题,所以切勿轻易换药、停药,一定要在医生的指导下用药,才能有效减少危害,停药不吃,容易引起血压波动,不仅无益甚至有害。同时,建议高血压患者每天至少测量两次血压,即早晨和晚上各一次,做好血压的自我管理;在生活上注意保暖,适量运动,不宜在室外逗留过久,饮食要清淡,低盐低脂,控制体重,戒烟限酒;并做好定期随访,以降低心脑血管病的发生风险。