

低温和大风何以增加心梗风险



《中国心血管病报告 2017》显示,我国心血管病死亡占居民疾病死亡构成 40%以上,居首位,高于肿瘤及其他疾病。心脑血管疾病具有“发病率高、致死率高、死亡率高、复发率高,并发症多”即“四高一多”的特点,而冬季又是心脑血管疾病高发的季节,做好预防和救治工作对患者生存和预后有很大的影响。

瑞典科学家在《美国医学会杂志》上发表的一项跨度长达 16 年的队列研究数据分析显示:恶劣天气,尤其是低温,与心肌梗死风险升高关系密切;而低气压、较高的风速和较短的日照时间也是独立的心肌梗死诱因。

那么,寒冷时节的低气温和冷锋过境为何容易诱发心肌梗死?对于心肌梗死高危人群,在遭遇极端天气时应如何自我保护?专家对这些群众关心和关注的问题做出了解答。

“瑞典科学家的研究表明,低温、寒潮、暴风雪等恶劣天气,极易使心肌梗死发病率迅猛上升。”专家介绍,这种情况不仅表现在北欧、北美等国家,在我国北方特别是东北地区也很常见。临床中,由严寒加重的高血压、心肌梗死、心力衰竭、心律失常、血栓性疾病在黑龙江省相当普遍。

专家补充说,因寒冷与心血管事件密不可分,故寒冷地区高血压靶器官损害所致的心血管事件,在冬季表现得更为严重。研究表明,大气温度每下降 10℃,总冠脉事件发生率增加 13%,冠心病事件和死亡率增加 11%,经常性事件增加 26%。中国疾病预防控制中心的一项研究表明,与其他心血管疾病所致心力衰竭相比,心肌梗死引发的心力衰竭更易受气温所左右,在冬季心肌梗死酿成的心力衰竭为 42%,而在夏季这一比例仅为 13%。

极端气温可使血压、血液黏稠度、胆固醇和心率发生变化。随着肥胖和糖尿病等相关疾病发病率的升高,易受极端气温影响的人群亦不断增多,并且增加了发生心脑血管疾病的可能性。专家解释说,天气寒冷,会使人体的血管收缩,血液黏稠度增加,冠脉血管阻力增大,容易造成血压升高、心肌缺血、缺氧等,加大心脑血管疾病恶化的概率。另外,天冷之后人体运动相对减少,尤其是坐办公室的工作人员,如白领阶层的上班族,本来血液循环就比较慢,加上天冷时偏向于高糖、高脂肪等高热量食物的大量摄入,带来血糖偏高、血脂异常等不利因素。所有这些原因,又有可能导致冠状动脉斑块破裂、血栓形成,致使心肌梗死、心脏猝死事件随之升高。概括起来,寒冷应激可通过诱导交感神经兴奋、动脉粥样硬化炎症反应、内皮细胞功能障碍、适应性产热增加使 ATP 生成不足等机制而致急性心肌梗死,因此成为急性心肌梗死重要的“推手”。

专家谈起这样一个病例。48 岁的张先生,身体平素一直很好,仅有点轻微的高血压,每天清晨都坚持到离家不远的小公园跑步。

去年底的一个早上,室外温度已降至零下 31℃,但是他不顾妻子的劝阻,仍然顶着风雪到公园晨练,结果没跑几步就突然昏倒在雪地上。在当地医院,张先生被诊断为急性心肌梗死,半个心室壁因缺血而大面积坏死。经紧急施救,他才保住了一条命。在介绍张先生的病情时,专家通俗地解释说,这位患者一直患有高血压病史,尽管表现程度轻,但同样能在不知不觉中促进冠状动脉粥样硬化,管腔逐渐变狭窄,最终使供应心肌的血液减少。这种病最大的诱因就是寒冷的天气——室内外温差大于四五十摄氏度,在此种低温天气下进行户外锻炼,使他的血管骤然收缩,痉挛和闭塞,最后因心室壁供血减少甚至断流而发生急性心肌梗死。

此外,还有一个不容忽视的因素是,降雪也极有可能危害心血管健康。加拿大蒙特利尔大学的学者利用 1981 年~2014 年间加拿大魁北克省环境和健康管理数据,分析了降雪量和降雪时间与心肌梗死患者入院或死亡的关系。分析结果显示,降雪 20 厘米之后,男性患者的心肌梗死入院和死亡风险随之增高;降雪 24 小时后,风险显著上升;且这种关系在降雪后次日最明显,而两到三天的持续降雪会进一步提高心肌梗死的发病率。这些数据对有暴风雪地区的公共卫生政策有一定影响,提示临床医生和公共卫生专家应考虑在冬季之前就要开展宣传教育,以便在降雪前让群众及早提防心肌梗死,对高危人群提出相关建议。

专家提醒说,在极端气候或反常的气象条件下,人们应提高警觉,加强防范,规避潜在的危害。在日常生活中,大家要及时收听、收看天气预报,根据气温和天气情况,做好自我保健工作,随气候变化而增减衣物,防寒保暖;尤其是患有高血压、血脂异常等慢性疾病的人和老年人,在气温骤降、冷空气过境或大雪袭来时,须尽量减少晨练及户外活动。

小贴士

如何区别急性心梗和心绞痛

急性心肌梗死发作时的疼痛部位和性质与心绞痛类似,但程度较重,有时难以忍受;疼痛时间延长,通常可持续半小时以上,多数持续数小时,或 1 天~2 天,休息和含化硝酸甘油多不缓解。患者同时有烦躁不安、出汗、恐惧或有濒死感。少数患者无明显疼痛,首先表现为休克和心衰,更严重的冠状动脉血管病变患者可初发表现为猝死。相关的检查如心电图可见特征性心肌梗死的图形并有动态变化;抽血检查反应心肌坏死的酶可见升高;心脏超声心动图可见心肌运动的异常等等。而心绞痛没有上述特点,可反复发作疼痛,但一般持续 1~5 分钟,很少超过半小时,不像心肌梗死那样疼痛持续存在。心绞痛一般在发作时心电图有缺血表现,疼痛缓解后心电图可恢复正常。心肌酶一般不升高。

(据《中国医药报》)



有爱才有家——孝亲养老故事

高血压预防“十步曲”

防控高血压没有捷径,需要从生活中的一点一滴做起。以下“十步曲”将主要的预防方法进行了整合,建议人们从此刻开始,有所改变。

一袋牛奶一个蛋。新鲜牛奶中的丰富矿物质是维持人体功能,预防疾病的必需物质。牛奶中的钙是活性钙,是人体最易吸收的钙源,新鲜牛奶具有降脂、降低血黏度的作用,钾等其他物质也都能减少心脑血管疾病的发生。鸡蛋是最价廉物美的补充蛋白质的食物,一天一个鸡蛋对高血压病人也是完全可以接受的。

二便自调心不烦。大小便通畅是人体消化和排泄功能正常状态的反映。高血压病人,尤其是老年病人多有便秘和尿频、尿不畅的烦恼,建议养成良好的排便习惯,如厕时不要用力屏气,必要时须积极用药治疗。

三餐饮食宜平衡。平衡饮食的概念包括荤素搭配和粗细搭配,还需注重营养成分的多样化和适量控制。我国古训指出的“五谷为养,五菜为充,五畜为益,五果为助”,就是平衡膳食的基本模式。

四体勤动控体重。选择合适的项目,坚持适度锻炼(每次运动在 60 到 90 分钟为宜),再结合饮食控制,有助于保持正常体重,消除高血压风险因素。

五色果蔬不间断。新鲜蔬果含有丰富的维生素和矿物质,且有刺激血溶纤维蛋白的活性成分,可扩张血管、改善血液循环,其中的高纤维素还能抑制脂质的吸收。建议保证每天 400 克新鲜蔬果的摄入量。

六克食盐不超过。钠在体内可以吸收许多水分,盐摄入多了,体内的水分就会聚集在血管中,加重心脏和血管负担,造成血压上升。控制



每天食盐量在 6 克以下,既能保证人体对钠的需要,也可减轻心血管负担。

七情调节莫失控。精神情绪的变化对高血压等心血管疾病的发生和发展有很大影响。面对周围大量繁琐、突发的事情,人们需要保持良好的平衡心理应对,不仅有利于健康,且有利于疾病的康复。

八方交友心欢喜。老年人要学会调整自己的情绪,可通过参与各种老年活动,多交朋友,缓解孤独,让自己既有机会倾诉生活中的“苦辣”,也可与老友分享各自的喜悦。美国密歇根大学的研究发现,对生活满意度高的退休老人,平均都有 16 名可以依赖的朋友或熟人;相反,拥有不到 10 个朋友的老人们,大都对退休生活不满意。这种心理状态可以直接影响到血压波动。

酒(谐音“九”)要少喝烟不抽。过量饮酒可导致动脉硬化,喜饮酒者宜每天控制摄入量不超过白酒 50 毫升,或黄酒 100 毫升,或葡萄酒 150 毫升,或啤酒 500 毫升。吸一支烟可以使人体的收缩压升高 5~10 毫米汞柱,且会造成心肌梗死和脑卒中的发生和发作。

十分松弛心不烦。对高血压及其并发症要有正确的认识态度,即当心但不担心。保持轻松的心态、坚持合理的生活方式、进行规律性的药物治疗……通过这些努力,高血压完全是可防可治的。

(据《生命时报》)

周口市老年护理院 协办

与天下儿女一起尽孝

周口市太昊路东段

0394-7999197 (长期招聘护理员)

15036825757