

天气变冷 谨防心脑血管病夜间偷袭

连日来,随着气温下降,全国各大医院心内科、神经内科接诊的心脑血管疾病患者明显增多,突发冠心病、脑卒中、心绞痛等疾病的中老年患者尤为常见。专家提醒,患有慢性病的中老年人一旦出现症状要立即就诊,平时更要注重自我保健和规范服药。

高危人群要及早筛查脑卒中

“这一阵,急诊及病房每天收治的脑血管病人比平时增加一两倍。天气变冷易引起心跳加速,血压升高,血管堵塞、破裂,导致脑中风病人增加,特别是年纪较长,又合并高血压、糖尿病、高血脂等基础病的病人,都是高危人群。”神经外科专家蔡楚伟说,如果家中老人具有高危因素,最好及时前往医院脑卒中门诊做筛查。心脑血管疾病多于凌晨时分发作,在气温较低的夜间及清晨,中老年人务必做好保暖。

出汗、心痛次数多要及时就诊

心内科专家张丽贞介绍,自 10 月以来,心血管疾病的患者就明显增多,甚至出现“一床难求”的局面。“这个季节,心源性猝死、肺心病及心肌梗塞等疾病容易引发,危险性高。”张丽贞说,患有高血压、冠心病、心脏病、哮喘、慢性阻塞性肺病及缺血性中风等基础性疾病的患者,常易在夜间发病。其实,天气骤然变冷仅是疾病发作的次要原因,诱发心脏疾病的主要原因是患者“心中没数”,如生活不规律、暴饮暴食、长期过度疲劳及平时不体检等。张丽贞建议,如果发现出汗的次数较为频繁,或是心痛的次数较多,应该及时去医院专科门诊就诊。

心内科专家陈小平说,更年期的女性也是心血管病的高危人群,这主要是因为保护心血管的雌激素分泌降低所致。因此,不论男女,中老年人都要重视心脑血管病的预防,越早开始防范对自己越有利。

建议服经典中药防治血管硬化

“许多老人都有起早床的习惯,但早起却可能诱发心脑血管疾病。”张丽贞建议,起床动作过大、过早晨练和剧烈运动、早晨不喝水、早餐吃油腻或太咸的食物、大便过于用力,都会导致心脑血管恶性事件的发生,这些不良习惯要改掉。还有一个很重要的方面,是要及时吃药,中老年人最好提前准备一些防治心脑血管疾病的药物,老高血压患者如果血压波动太厉害,还要遵医嘱调药或增加药量。

患高血压常常提示病人有不同程度的血管硬化、血脂高、心肌缺血等问题。建议中老年人在服用降压药的同时,有针对性地服用中成药,比如白云山复方丹参片,改善和修复血管、心脏功能,让降压效果事半功倍。白云山复方丹参片主要成分是丹参、三七和冰片。丹参能活血化瘀止痛,侧重于扩张冠状动脉,降低血管阻力,增加心肌供血;三七能活血祛瘀,通络止痛,侧重于保护心肌,改善心肌微循环,缓解心肌缺血;冰片可芳香开窍,通脉止痛,侧重于促进药物吸收,尤其是协助透过血脑屏障。三者配伍后具有协同互补作用,比单独使用效果事半功倍。形象地说就是有“修”血管、“抗”硬化、“缓”胸痹的作用。

(据《快乐老人报》)



五官与五脏 隐藏的病变 密切相关

中医经典《黄帝内经》曾提出:心开窍于舌、脾开窍于口、肺开窍于鼻、肝开窍于目、肾开窍于耳。这就表明,五官的功能直接反映了五脏的健康状况,它们的一些异常变化也代表了五脏隐藏的病变。

心脏问题看舌头

中医认为,舌的形态、色泽、灵活度、味觉情况等都能反映心的功能。若舌色红润、转动灵活、味觉灵敏,说明心血充足健康;舌尖糜烂、生疮、疼痛,多为心火上炎;舌有瘀斑,多为心血瘀阻;舌色红而深暗,多为心阴不足;舌体胖嫩,多为心阳不足。想要保养心脏,除按时休息外,还可以配合食疗:心有实火的,可以用莲心代茶饮;体虚的可服党参、当归、生黄芪等。

口反映脾胃问题

口是食物进入身体的门户,可以反映脾胃问题。若脾气健运、气血充足,则唇红润泽;脾失健运、气血亏虚,则唇色淡白或萎黄无光;口淡无味,多为脾气亏虚;口唇黏腻或发甜,多为脾胃湿热;口中泛酸,说明肝脾不和;唇肿或口角溃烂而痛,多为脾热或脾火。此时,应调整饮食结构,尤其应禁食生冷、油腻的食物,还可服用健脾益气、滋阴养胃的药物,如党参、山药、薏米、百合、白扁豆等。

肺功能影响鼻子

中医学认为,肺气通于鼻,只有肺气调和,呼吸通畅,鼻子才能发挥正常的通气和嗅觉功能。在临床上,鼻塞流涕,多为风寒袭肺;鼻子红,多是肺热或内火旺盛;鼻子干燥或经常出血,多是阴虚火旺。诸如此类,嗅觉不灵敏、经常咳嗽或呼吸困难等现象,都说明肺脏功能降低,此时应注意戒烟和防寒,加强体育锻炼,多吃新鲜瓜果蔬菜。可以将白萝卜、梨、藕切片煮汤,加入冰糖后代茶饮,具有清火润肺、降气除痰的功效,尤适用于老人和儿童。

肝血足眼睛亮

眼睛的功能有赖于肝血的濡养和肝气的疏泄,若肝血不足,目失所养,则会出现两眼昏花、视物不明、夜盲等症状。肝经火盛,可能出现眼睛红肿胀痛。肝肾阴虚,则可能出现眼涩、眼干等。此时,除了注意用眼卫生外,还可以取枸杞子、白菊花适量,煎煮 15 分钟取汁,或以沸水冲泡,代茶饮,具有滋肝明目、补虚益精之功效。

肾与听力相关联

肾气足则听力好。若出现头晕耳鸣、听力减退、耳聋失聪,或伴有足跟痛、腰酸痛、尿频等症状,说明肾的功能有所下降。此时,应注意劳逸结合,房事适度,积极参加户外活动,可服用一些补肾的中成药。尽管五脏与五官密切相关,但临床诊断还须结合其他症状综合判断,应仔细观察,及时就医,服用任何药物均要在医师指导下进行。

(据《大河健康报》)