



## 初春护心 唱好“四首歌”

心脑血管疾病已成为导致人类死亡的重要原因。初春,由于受冷空气刺激,

容易造成心肌耗氧指数上升,加重心脏负荷。尤其是老年人,要格外警惕心脑血

管疾病上身,建议大家唱好“四首歌”。

### 保暖歌:及时增减衣物

**典型病例:**67岁的刘大爷,平时就有心脏病,血压也高。一个大风天,他穿得比较单薄就出门买菜了,回家后感到浑身发冷,不一会儿就晕倒在地,家人及时将其送到医院,才没有出现意外。

**解读:**常言道:“春捂秋冻,百病不生。”平时就有心脑血管病的人要密切关注天气变化,冷暖空气交替频繁时,要及时增减衣物,不能穿得太多,也不能穿得太少。尤其是在雨雪天、大风天、沙尘天时,要立

即添加衣服,戴好帽子,穿好背心护好背,鞋袜宽松护好脚,尽量少出门。

室内温度应保持在20℃左右,温度过高或过低,对心脑血管疾病患者来说,都可造成血流缓慢、血液黏稠度增高,导致血栓形成、血管收缩或痉挛。早晨不要起得太早,起床后不要急于下地,在床上坐5分钟再穿衣服,然后喝杯温开水,让血液得到稀释,以免出现心绞痛、中风等。

### 运动歌:锻炼量力而行

**典型病例:**58岁的赵叔叔,有一个雷打不动的习惯就是晨练,身体硬朗。一天早上天刚亮,他就到小区跑步,15分钟后,跑得满头大汗。接着他又练起了气功,完全忘记了自己有高血压。1个小时后,别人都回家了,可他还在坚持锻炼。他突然感到头晕眼花,幸好邻居及时发现,将他送回家服药,他才缓过来。

**解读:**春天万物复苏,容易导致情绪兴奋,增加心脏负荷,加上昼夜温差大,血管反应强烈,很容易引起心脑血管疾病发作。赵叔叔之所以出现意外,是因为起床后交感神经兴奋,清晨低层空气不易上升,在低气温下锻炼,血管骤然遇冷收缩,诱发疾病。

对于心脑血管病患者来说,初春坚持

锻炼可以提高耐寒能力,但锻炼一定要适度、恰当,不要过早出门,上午八九点钟或下午四点左右运动为宜。运动前做一下准备活动,感觉微微出汗就应停止运动,时间以不超过30分钟为宜,不宜选择爬山、跑步等激烈运动,可根据自己的年龄、病情、体力,选择户外散步、打太极拳等中低强度运动。运动要注意循序渐进,不做鼓劲憋气、蹲下起立、剧烈用力的动作。若在锻炼过程中出现身体不适、无力、气短时,要立即停止运动,千万不能硬撑。

### 饮食歌:不要暴饮暴食

**典型病例:**71岁的王阿姨,一直患有心梗。新年家人团聚,王阿姨大鱼大肉吃个不停,还喝了两杯酒。团圆饭刚吃完,她就感到胸闷、胸痛、气短,结果是心梗发作了。孩子们立即将她送到医院抢救,她才转

**解读:**心脑血管病患者在任何时候、任何情况下,千万要管住嘴,大吃大喝会使旧病复发,若处置不及时,后果不堪设想。有些人错误地认为春天不冷不热,是享受美味

佳肴的最佳时期。越是在春天,越要控制好饮食,饮食以清淡、均衡、适度为原则,适当摄取动物脂肪和蛋白质。一定要多吃新鲜果蔬,保证摄入足够的维生素、微量元素。宜多食豆类、豆制品,有利于胆酸排出,使胆固醇合成减少。还可多吃些鱼,鱼能降低血液中胆固醇和血液的黏稠度,防止冠状动脉血栓形成。

### 情绪歌:避免大喜大悲

**典型病例:**最近,63岁的李阿姨组织了一次同学聚会,看到久别的同学异常兴奋,在歌厅里一首接着一首地唱歌,完全忘了自己是一名冠心病患者。2个小时后,她感到气短、头昏、呼吸困难,幸好身上常备药,吃下才有所好转。

**解读:**春天气温相对适宜,很多患有心

脑血管病的患者都选择在这个季节放松心情。保持平衡、稳定、愉悦的情绪有益心脏健康,可降低患心脏病的几率,良好的心境还可使机体免疫功能处于最佳状态。但一定要适度,不要一高兴就忘了自己的身体状况,高兴、激动的情绪要尽量控制在半小时以内,否则人的神经系统长时间处于高度兴奋状态,很容易诱发高血压。当然,总是怀有焦虑、悲观等负面情绪,对心脑血管病患者也是非常不利的。因为负面情绪会导致神经系统功能发生紊乱,促使机体组织器官功能失调,长此以往,还会影响血脂的正常代谢,使脂肪聚集凝固,最终沉积于动脉管壁形成斑块。心脑血管病患者平时可养花、练习书法,以此来陶冶情操,保持轻松平稳的心态。注意劳逸结合,社交活动不能过于频繁,不能过度劳累,更不能熬夜,晚上十点前必须上床睡觉。

(据人民网)

### ■一周 120 报告

数据来源:市卫计委 120 急救指挥中心  
采集时间:2016年3月4~10日

| 出诊原因     | 人次 |
|----------|----|
| 其他内科系统疾病 | 58 |
| 交通事故外伤   | 53 |
| 其他类别外伤   | 35 |
| 心血管系统疾病  | 21 |
| 酒精中毒     | 7  |
| 脑血管系统疾病  | 5  |
| 其他       | 5  |
| 妇、产科     | 4  |
| 儿科       | 2  |
| 药物中毒     | 2  |
| 其他外科系统疾病 | 1  |
| 电击伤、溺水   | 1  |

**一周提示:**本周120急救共接诊194人次。春天阳光明媚,是大家最喜欢的季节,但很多有敏感肌肤困扰的人又开始害怕皮肤过敏。因此,大家在享受春天的同时,也要注意保护好自己的皮肤。

医生建议,首先,春季花粉、细菌、螨虫、灰尘等过敏原无处不在,出门的话很难避免,所以,有过敏性体质的人要远离花草,或者外出时戴上口罩。其次,避免使用不正规的面膜或护肤品,这些产品中常含有激素,或铅、汞超标,短期内效果奇好,但长期使用不仅损伤皮肤,还可能危害身体健康。最后,易过敏的人要注意饮食营养的均衡摄入,多喝水,多吃水果、蔬菜,少吃辛辣、油腻的食物。同时也应注意生活规律、睡眠充足、精神放松,不要熬夜。

(晚报记者 张志新 信息提供 耿清华)

### ■一周 病情报告

样本采集地:市中医院  
采集时间:2016年3月4~10日

| 科别   | 门诊接诊总量(人次) |
|------|------------|
| 皮肤科  | 865        |
| 妇、产科 | 705        |
| 儿科   | 689        |
| 肺病科  | 268        |
| 脑病科  | 205        |
| 肝病科  | 189        |

**温馨提示:**春季时暖时寒,天气仍然寒冷、干燥,特别是在北方,人们经历了一个漫长的冬天,很难一下子与外界环境相适应。往往这个时候,人体的免疫力相对低下,病菌、病毒等致病微生物趁机而入,造成流感的发生。对此,大家不可掉以轻心。

医生提醒,第一,大家要从自身做起,注意身边的环境卫生,以免细菌滋生。第二,饭前饭后勤洗手,有效防止病原体通过手接触眼睛、嘴巴而传播感染。因此,在春季流感高发期要经常用洗手液、香皂洗手,这也是预防流感的一种有效防护措施。第三,流感是会传染的,发病时要注意个人用品不能共用,最好隔离。第四,对于老人、孩子及一些身体免疫力比较差的人群,在流感多发的季节,适当接种相关的流感疫苗,对于有效预防流感是非常有帮助的。

(晚报记者 张志新 信息提供 罗慧文)

