

心肌梗死冬季易多发 慢性病人应多注意

近年来,英年早逝的企业家和明星名人们越来越多,其中,心梗是导致他们突发性死亡的“头号杀手”。这也警示着我们,心梗就在我们身边,一定要加强防范。有资料显示,我国每年死于急性心梗的人数超过100万,在心梗患者中50岁以下的约占40%。猝死越来越容易出现在中青年人身上。安医大二附院急诊内科副主任医师戚金威提醒:冬天气温低且变化频繁,容易引起心肌梗死,有高血压、冠心病等慢性病的人群应该加强防范。 ■郑慧 记者 马冰璐 文/图



名医简介

戚金威 急诊内科副主任医师,从事急诊内科临床、教学、科研工作13年,对急诊内科的常见病和多发病的诊治具有丰富的临床经验,擅长心血管疾病的诊治。

心梗死亡率呈现快速上升趋势

急性心肌梗死是冠状动脉急性、持续性缺血缺氧所引起的心肌坏死。临床上多有剧烈而持久的胸骨后疼痛,休息及硝酸酯类药物不能完全缓解,伴有血清心肌酶活性增高及进行性心电图变化,可并发心律失常、休克或心力衰竭,甚至危及生命。

据戚金威介绍,心肌梗死主要是在冠状动脉不稳定粥样硬化斑块破裂、糜烂基础上,引起血栓性阻塞,由于长时间缺血,导致心肌细胞死亡。心肌梗死高发于吸烟、高血压、高血脂、糖尿病、肥胖以及有家族史的中老年男性及绝经后女性,而此病50%以上的患者在发病前数日通常有乏力、胸部不适、活动时心悸、气急、烦躁、心绞痛等前驱症状,其中以新发生心绞痛或原有心绞痛加重为最突出表现。

《中国心血管病报告2016》显示,2002年至2015年,我国急性心肌梗死死亡率总体呈上升态势,从2005年开始,急性心肌梗死死亡率呈现快速上升趋势。

心肌梗死尽早救治可降低病死率和致残率

对于心肌梗死的严重后果,大家可能都知道,但是如何进行防治及急性心肌梗死的规范化救治流程,大部人都还不太清楚。2014年,我国首次成立了“心梗救治日”,确定每年的11月20日为“中国1120心梗救治日”。

戚金威表示,1120寓意有两个:一是急性心肌梗死发生后要迅即拨打120;二是急性心肌梗死抢救的黄金时间为120分钟,从发病

至开通梗死血管如能在120分钟内完成可大大降低病死率和致残率,取得良好的治疗效果。“心梗发作时,如果能够及时就地进行心肺复苏,或者打通血流通道,生命就可能得到挽救。发病后,1小时内到医院急诊,可挽救大部分坏死的心肌。”

数据显示,我国每年新发心梗约60万例,死亡比例在三成以上。通过放支架和溶栓的方式开通血管,疏通堵塞的冠状动脉,让心脏重获血液供应,在医学上被称为“早期再灌注治疗”,也是降低死亡率的关键。开通血管的理想时间是发病后120分钟内,这一“时间窗”可放宽到6小时,但是每拖延一分钟,就会有大量的心肌细胞死去。

心肌梗死冬季更易发作

一项著名的世界性研究发现,90%的心梗是可以预防的。心肌梗死危险因素有高血压、高脂血症、糖尿病、吸烟,此外,运动过少、蔬菜水果摄入不足、精神紧张、超重等也有一定影响。如果有一个或多个危险因素的话,就应提前预防。

特别值得强调的是,心梗是冬季多发性疾病,大多有冠心病病史。劳累、情绪激动、饱食、受寒及便秘等都是常见诱因。因此,冬季预防心梗要注意以下几点:

1、生活规律,戒烟,适度的体育锻炼;2、注意根据气候的变化增减衣物,冬季特别要防寒保暖;3、多吃鱼类、豆制品和新鲜蔬菜,不要暴饮暴食及酗酒;4、控制好血脂、血糖。还要防治各种感染性疾病和便秘、腹泻等;5、保持心理平衡,避免过度紧张、激动、焦虑、抑郁等不良刺激。

冬季运动 老年人切勿“早”锻炼

对老年人来说,在寒冷的冬季坚持锻炼是必不可少的,但是冬季锻炼要适时适量适度。

省国民体质监测中心副主任陈炜提醒,冬季老年人锻炼一定要有科学性,根据自己的身体状况来选择合适的运动项目,切不可盲目,以免对身体造成伤害。

■记者 江锐

冬季早晨不适宜户外锻炼

很多老年人习惯一大早就去晨练,认为清晨空气新鲜、污染少。但是,在冬季,这个传统说法并不科学。

陈炜认为,那种闻鸡起舞的观念也存在误区,冬季的早晨并不适宜做户外锻炼。

陈炜说,冬天晨间气温低,湿度大,因室内外温差较大,人体骤然受冷,容易伤风感冒,中老年人很容易引发心血管疾病,患有高血压、糖尿病等慢性病的老年人早起晨练更危险。而且太阳出来前空气中的氧含量低、污染相对较为严重,会使哮喘病、“老慢支”、肺心病等病情加重。

此外,冬天早晨易起雾,雾珠中含有大量的尘埃、病原微生物等有害物质。在雾气中锻炼,人的呼吸随运动量的增多而加速、加深,会将大量的有害物质吸入体内。

陈炜建议,老年人冬季锻炼的适宜时间应该是8~10点,太阳升起之后,并且要在没有雾霾的情况下锻炼。早起锻炼不宜在丛林中,应该选择在公园或者空旷的地方。晨起后,人的肌肉松弛,关节韧带僵硬,四肢功能不协调,锻炼前应轻柔地活动腰部,放松肌肉,活动关节,搓搓手、脸、耳等暴露于外的部位,以促进局部血液循环,防止因骤然锻炼而诱发扭伤等意外伤害。

另根据个人情况,选择饭前或饭后锻炼。

老年人冬季锻炼注意事项

受到天气、环境以及老年人自身身体条件的制约,老年人冬季锻炼要注意以下几大事项。

选择合适的锻炼方式。对老年人来说,忌激烈竞赛,忌负重憋气,比如拔河、硬气功、引体向上等;忌晃摆旋转,比如溜冰、荡秋千等,这些运动方式会导致身体难以承受,且易发生意外。可以选择一些比较缓和的锻炼方式,包括有氧运动、肌肉耐力和力量练习、灵活性以及协调性运动,如健步走、爬山、舞蹈、游泳、蹬自行车、做广播操、韵律操、太极拳等。慢节奏的、运动量较小的方式,就已经可以达到老年人进行运动的目的。

做好锻炼前的准备活动。运动锻炼前的准备工作首先是保暖,刚开始锻炼时要多穿些衣服、戴好帽子和手套等。等身体发热再适当减少衣服。锻炼前要先活动开肌肉和关节,最好随时携带急救药,以及最好不要单独锻炼。

忌急于求成。老年人冬季锻炼要根据自身的身体情况来安排,一般每周运动3~7天,每天运动的时间10~60分钟不等。也可以采用间歇运动,即分几次完成,每天积累活动的时间为20~60分钟。

忌“小疾”不治。老年人要重视自己的身体状况,尤其是在寒冬,易出现感冒、咳嗽、头痛、心慌等疾病,生病时要及时看医生。

天冷了,送您泡脚古方

星报讯(记者 马冰璐) 脚是人体中离心脏最远的部位,秋冬季节最容易受到寒冷刺激,诱发多种疾病,而暖脚的最好方式就是泡脚。泡脚养生,在我国传统历史中,得到了相当长时间的流传,下面给大家介绍5个泡脚古方。

1、生姜泡脚:预防流感、手脚冰凉

预防流感:用5片生姜泡脚,每次20分钟,连泡2~3天。不仅能促进感冒痊愈,还能预防流感再次发生。

手脚冰凉:一到秋冬季节,许多人手脚冰凉,连续用生姜泡脚1~2周,手脚冰凉会完全消失。

2、白醋泡脚:净化血液、美白祛斑

净化血液:醋能渗透脚部皮肤,进入血液,清理血液中的垃圾和病变残渣,从而起到净化血液的作用。

美白祛斑:白醋泡脚能改善面部色斑,美白还不反弹。

3、当归泡脚:改善眼袋黑眼圈、缓解抑郁

眼袋黑眼圈:用当归泡脚能改善眼袋黑眼圈,每天泡一泡,很快就消失。

缓解抑郁:当归泡脚能够舒缓情绪,并且减少生气对肝脏的影响,在医学上常用在抑郁症和自闭症的治疗当中。

4、艾叶泡脚:止咳化痰、皮肤止痒

止咳化痰:咳嗽是秋天高发病,用艾叶泡脚,每天20分钟,很快就会有改善,并且还能帮助清肺热,排肺毒。

皮肤止痒:艾草泡脚能缓解皮肤瘙痒,不仅可以快速止痒,长期使用还可以帮助一些皮肤疾病完全痊愈。

5、食盐泡脚:增强记忆、延缓衰老

增强记忆:生活压力大,容易出现记忆力减退,用盐水泡脚,能增强大脑供血,使思路清晰。

延缓衰老:经常用盐水泡脚,能延缓衰老速度,还能快速消除面部各种皱纹。