



冬季心脑血管病患者死亡人数比夏天高41%

寒潮来袭,小心这个“隐形杀手”

“

今天是“二九”的第一天,中国民间有“进九”的说法,意味着从此进入一年之中最寒冷的时刻,这也是

一年里心脑血管病发作的一个高峰期。
中国慢性病前瞻性研究项目公布的一组数据显示,我国冬季心脑血管病患者死亡人数比夏天高41%。调查还显示,在中国每12秒就有一人发生卒中(俗称“中风”),每21秒就有一人死于卒中。在这寒冷的季节,心脑血管病患者怎样安全过冬?看看专家的提醒。

■ 蔡富根/整理



从这几点入手安全过冬

中南大学湘雅医院教授刘运海介绍,心脑血管病患者要想安全过冬,主要需从以下几点着手。

1. **注意防寒保暖。**严寒刺激会加重高血压病情,所以要注意防寒保暖,特别是寒潮袭来、气温骤降时,要注意及时添加衣服。
2. **控制情绪。**极度愤怒或紧张都可诱发脑中风,因此高血压病患者要保持乐观愉快的心情,切忌狂喜、暴怒、忧郁、悲伤、恐惧和受惊。
3. **勤量血压。**最好每天都量血压,发现异常能及时处理。
4. **积极预防冬季疾病。**冬季易患流感、鼻炎、咽喉炎、扁桃体炎、气管炎等,应注意预防和积极治疗。
5. **坚持适量运动。**参加一些户外锻炼,以增强体质和耐寒能力,但必须根据自己的身体条件而定,最好不要做剧烈运动。冬季不应过早进行锻炼,阳光充足天气暖和的上午10时至下午3时是户外锻炼的黄金时段。
6. **注意补充水分。**冬季气候干燥,人体水分消耗多,要多喝水,多食鲜枣、柚子、柿子、柑橘等富含维生素的水果及绿叶蔬菜。
7. **生活规律。**早睡早起,动静结合,劳逸结合。避免劳累过度,情绪紧张,烦躁不安等。

小心潜伏的心脏“危机”

“对于心血管疾病的患者来说,冬季也需要特别小心。冬季昼夜温差大,导致血管收缩、痉挛,血压升高,心脏的负荷也会随之增大。”中南大学湘雅医院教授杨天伦强调。

“冬季因心脑血管疾病导致的猝死高发,一胸痛可能就要命。预防因心脑血管疾病导致的猝死,保持健康良好的生活方式非常重要。”杨天伦建议,一定要戒烟限酒,有的冠心病患者晨起一根烟,丧失一条命;另外,低盐低脂饮食、坚持锻炼、减轻体重,劳逸结合,不要熬夜,要心态良好,少操心;有高血压、高血脂、高血糖等高危人群要在医生的指导下坚持服用药物控制好血压、血糖、血脂。

复旦大学附属中山医院专家则提醒,遇到心脑血管意外事件,市民必须及时就医。对于脑卒中患者,时间就是生命,如在短时间内能发现症状,并且得到及时治疗,能很大程度上降低脑卒中导致的致残率和死亡率。若患者突然出现以下任一症状时应考虑脑卒中的可能:一侧肢体(伴或不伴面部)无力或麻木;一侧面部麻木或口角歪斜;说话不清或理解语言困难;双眼向一侧凝视;单眼或双眼视力丧失或模糊;眩晕伴呕吐;既往少见的严重头痛、呕吐;意识障碍或抽搐。

这些你须了解

中国心血管病现患人数达3.3亿

根据国家心血管病中心近期发布的《中国心血管病健康和疾病报告2019》,中国心血管病现患人数3.30亿,其中脑卒中1300万,冠心病1100万,肺原性心脏病500万,心力衰竭890万,风湿性心脏病250万,先天性心脏病200万,下肢动脉疾病4530万,高血压2.45亿。

《报告》称,随着社会经济的发展,国民生活方式发生了深刻的变化。尤其是人口老龄化及城镇化进程的加速,中国心血管病危险因素流行趋势明显,导致心血管病的发病人数持续增加。今后10年心血管病患者人数仍将快速增长。

在意身体发出的这些信号

如果你有以下症状,千万不能有任何的拖延犹豫,必须立即就医,因为此时可能已经发生急性心梗:

1. 胸痛为压迫性、紧缩性、烧灼感、刀割样或沉重感。
2. 无法解释的上腹痛或腹胀。
3. 疼痛放射至颈部、下颌、肩部、背部、左臂或双上臂。
4. “烧心”,胸部不适伴恶心和(或)呕吐。
5. 伴持续性气短或呼吸困难。
6. 伴无力、眩晕、头晕或意识丧失。
7. 伴大汗。

饮食上要严格注意以下几点

1. 多吃富含维生素C的食物,如:蔬菜、水果。维生素C可增加血管弹性,保护血管。
2. 增加膳食纤维的摄入。膳食纤维能吸附胆固醇,阻止胆固醇被人体吸收。
3. 控制脂肪摄入的质与量。膳食中要控制猪油、牛脂等饱和脂肪酸的摄入。
4. 限盐。每日用盐量以1~2克为宜。
5. 少食多餐,切忌暴饮暴食,晚餐不宜吃得过饱。
6. 控制胆固醇的摄入量。

■ 据《人民政协报》《解放日报》《健康报》《羊城晚报》

