



## 当心 秋凉心血管易“闹事”

蔡富根/整理

“一场秋雨一场凉”。由于秋季气候多变,往往让人不易适应,一些疾病趁机而入。

一般到了秋天是心脑血管疾病发病的高峰期,秋天容易导致人们的心情抑郁,本身是一个干燥的季节,再加上不良的生活习惯会增加内火,加快了心跳,血流速度也会加快,从而心脏所需要的氧气量也会增加,导致血液粘稠、血容量不足,最终引发心脑血管疾病。对于心脑血管病人,这个季节需要注意什么?如何根据气候变化防患于未然?一起来看专家的提醒。



### “多事之秋” 心脑血管病易高发

一般而言,秋冬季节是心脑血管疾病的高发季节,在天气由热朝冷过渡的秋季,人体新陈代谢缓慢,由于皮肤和皮下组织血管收缩,周围血管阻力增大,就容易导致血压升高。心脑血管病人身体受冷空气刺激,血管骤然收缩,易导致血管阻塞,血流供应中断,血液流通受阻,使血管内的毒性物质不易排出,从而诱发心脑血管疾病的发作和复发。

秋天的中午气温也处于燥热状态,人们喜欢喝冷饮、待在空调房里、冲冷水澡,其实这是不健康的,这种冷刺激容易引起血管的收缩,导致冠心病患者出现心绞痛;心衰患者引起心衰或者感染,室内的温度应该随着室外温度变化来进行调整,另外室内外温差要控制在5℃左右。

秋季天气比较干燥,身体里的水分消失得也比较快,要是没有及时的补充,那么血液就会变得更加的粘稠,减慢了血流的速度,容易形成血栓,从而形成缺血性的中风、脑血栓、心肌梗死或者心绞痛。每次在出门时一定要带好水,可以选择糖水或者淡盐水,采取少量多次的原则,如果喝得太多或者太快的话都会增加心脏的负担。

在我国,心脑血管疾病具有“发病率高、致残率高、死亡率高、复发率高、并发症多”的特点,目前我国心脑血管疾病患者已经超过2.7亿人,每年死于心脑血管疾病近300万人,占每年总死亡病因的51%。随着生活水平的提高和生活节奏的改变,被称为“富贵病”的“三高症”(即高血压、高血糖和高血脂),患病率逐年增高,而且呈低龄化方向发展的趋势,因“三高症”导致的心脑血管病发病率和死亡率也逐年上升。

### 预防必不可少 治疗还得靠药

心脑血管病人的防治有三大要诀:合理膳食、适量运动和科学用药。前两者的作用重在预防,而后者是治疗的关键所在。根据心脑血管病人的病因、病情,一般可以选用以下常用药物。

**高血压** 目前用于降压的药物主要有以下五类,即β受体阻滞剂、血管紧张素转换酶抑制剂、血管紧张素Ⅱ受体拮抗剂、钙拮抗剂、利尿剂。

**心绞痛** 目前临床治疗心绞痛应用最广泛的药物是硝酸酯类、β受体阻滞剂和钙离子拮抗剂;其他还包括血管紧张素转换酶抑制剂、抗血小板及抗凝剂和他汀类。

**心力衰竭** 常规治疗包括联合使用三大类药物,即利尿剂、血管紧张素转换酶抑制剂或血管紧张素Ⅱ受体拮抗剂、β受体阻滞剂。

此外,一些中药在防治心脑血管疾病方面有较好的作用。常用防治心脑血管疾病的中成药有速效救心丸、脑心痛、心脑血管清胶囊、通心络胶囊、复方丹参滴丸等。

秋季患者一定要随时关注自己的血压,查看脉搏的跳动有无异常,每天可以进行早晚两次的血压测量,并且要记录好血压的异常。因为到了秋季天气干燥,会增加血流量和心跳速度,心肌耗氧量也会增加。

### 日常重在保养 谨记四条守则

科学的生活方式对于预防心脑血管疾病来说很重要,因为有些心脑血管疾病患者往往存在吸烟、酗酒、熬夜、久坐不运动等不良生活方式。预防心脑血管疾病在日常生活中应注意以下几个方面:

**合理饮食** 饮食一定要营养搭配合理,吃饭定时、定量,不暴饮暴食。避免高盐、高脂饮食。秋冬进补要根据个人的体质,最好在中医师的指导下辨证进补。

在秋季要食用容易消化、高蛋白质的食物比如大豆、牛奶、鸡肉、鱼类,另外也要多吃富含纤维的粗粮蔬菜,这样可以为身体提供更多的维生素,少吃一些煎炸烧烤、熏制和腌制的食物,控制甜食的摄入量,低盐饮食,吃饭时不能吃得过饱,采取少量多餐的原则。

**戒烟限酒** 烟对心血管系统影响较大,应当戒烟;适当饮酒对心血管系统有一定帮助,但一定要限量,切不可过量。

**适当运动** 适当运动能让心脏保持相对平稳的运行状态,建议通过“心跳次数达到170减掉年龄”公式把握合适的运动量。心脑血管疾病患者可选择散步、慢跑、骑自行车、打太极拳等运动。心脑血管疾病患者当受到运动过快或运动突然停止以及一些其它的疾病或因素的影响时,会造成心肌缺血,轻者会心跳突然加快、面色苍白、浑身无力、四肢发冷、出现房颤,重者会在短时间内造成猝死。

**心理平衡** 焦虑、过度疲劳或紧张状态能引起血管痉挛,导致心血管疾病发生,如心肌梗死、脑梗死。情绪激动更是心脑血管病的大忌。到了秋天属于悲伤的季节,人们的中枢神经也会处于兴奋状态,从而出现情绪激动、烦躁不安等,血压会突然上升,从而导致心肌缺血,所以一定要保持平和的心态,避免情绪有太大波动,这样才能够让心脑血管患者安全度过秋季。