

连日来,随着气温的下降,各大医院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,其中也不乏一些年轻人。对此,专家提醒,患有慢性病的中老年人一定要注重自我保健和规范治疗,一旦出现疾病症状立即去正规的大医院就诊。而对于工作压力比较大的年轻人而言,也马虎不得,日常生活中一定要养成良好的生活习惯。

A 心脑血管疾病 年轻人也不能轻视

在很多人的意识里,心脑血管疾病是中老年患者的“专利”。其实不然,采访中,记者了解到,省城各大医院的心内科、神经内科接诊的年轻患者越来越多,而且呈现出明显上升趋势。中青年饮食不平衡,丰富的夜生活导致睡眠严重不足,而且来自工作和生活的压力越来越大,身体一直处于疲惫状态,锻炼越来越少,体质变弱。再加上中青年心理压力大,精神高度紧张或过度焦虑,情绪波动大,也会导致心脑血管病的发生。此外,研究表明,处于更年轻的女性,心血管病的发病几率也在大幅提高,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。

对此,专家提醒,心血管病与人的生活习惯等密切相关,只要调整生活方式,就能有效降低患病风险。“合理饮食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡,这是预防和控制心血管病的‘十六字诀’。”专家解释,戒烟15年,心血管病患病风险将等同于不吸烟者。每周5次,至少30分钟的中等强度有氧运动,能减少心血管疾病风险,玩耍、散步、家务、跳舞,选择爬楼梯代替电梯,走路或者骑自行车代替开车出行,都是行之有效的运动方式。在饮食方面,也要避免摄入过多深加工、过度包装的食物,减少糖类和脂肪摄入。

B 出汗、心痛次数较多 应及时就诊

心血管疾病患者进入冬季,身体就很“脆弱”。

自10月以来,医院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,尤其心源性猝死、肺心病及心肌梗塞等疾病容易引发,危险性较高。这是因为进入天寒地冻时节,身体血管收缩、血压升高,加上夜间人体基础代谢减慢,呼吸、心跳和血液流速放缓,负责人体活动的神经支配功能出现变化后,预防功能就随之降低。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,天气骤然变冷仅是导致心血管系统疾病的次要原因。诱发心脏疾病的原因是患者“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,低温或高热致使加重或加速诱发疾病仅是外因。

专家建议,如果家中有患心血管疾病的人,可以提前准备一些治疗心血管疾病的药物。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。

C 预防疾病 老年人要避免不良习惯

“许多老人起床都很早,但是,早起的很多不良习惯有可能会诱发心脑血管疾病。”专家提醒,预防心脑血管疾病,应从改变生活习惯做起,特别是早起时的一些习惯。

天气渐冷 谨防心脑血管疾病

那么,哪些不良习惯会诱发心脑血管疾病呢?

第一、起床动作过大

当人们睡觉时,他们的血压相对较低。醒来时,血压会迅速上升。特别是一些有早晨高峰现象的高血压患者,过快的起床动作可能会导致血压突然升高,严重的话会引起脑血管破裂。另外,还有一些高血压患者,由于动脉硬化等原因,血管运动功能障碍,如果位置变化太快,容易发生直立性低血压,脑供血不足,出现头晕或晕厥等情况,所以,早晨醒来时,睁开眼睛后最好在床上再躺两分钟,然后慢慢坐起两分钟,然后再站起,在床前呆一分钟。

第二、过早晨练和剧烈运动

秋冬季室内外温差逐渐增大。有些老年人在四五点就出去晨练,此时是最容易受到冷刺激的,这使得已经较高的血压在早晨上升得更快,从而增加了脑血管意外的可能性。所以,户外运动最好在下午4点左右进行,可做一些有氧运动、太极拳等慢而轻柔的运动,盲目剧烈和过度运动也可能诱发心血管和脑血管事件。

第三、早晨没有喝水的习惯

早晨的血液较厚,更容易形成血凝块。起床后应尽快喝一大杯温水,这样可以更快地稀释黏稠的血液。水可以通过胃和肠吸收,10分钟后进入血液循环,从而减少中风和心肌梗塞的发生。因此每天都要摄取足够水分,晨起从一杯水开始。清晨空腹饮1—2杯开水或蜂蜜水,可以增加消化道水分,饭后或饭前两小时左右喝一杯酸奶,也是清肠的好办法。

第四、早餐吃油腻或太咸的食物

早餐不宜吃太咸或太多油炸食物如油条、油饼、炸糕等,虽然食用后饱腹感会比较明显,但因摄入脂肪和胆固醇过多,消化时间太长,易使血液过久地积于消化系统,造成脑部血流量减少,可能会使人整个上午都觉得无法集中精神。另外,就餐时间也很重要,一般来说起床后活动20至30分钟,人的食欲最旺盛,吃早餐是最合适的。科学的早餐原则应以低脂低糖为主,选择猪瘦肉、禽肉、蔬菜、水果或果汁、低脂奶等富含蛋白质、维生素及微量元素的食物,再补以谷物、面食为妥。

第五、大便过于用力

突然用力或用力过猛的话,会导致血流速度增快,易将血管壁上的一些钙化斑冲进血流,从而堵塞血管引发心梗。用力屏气排便时,会使血压急剧升高,腹壁肌和膈肌强烈收缩,使腹压增高,血压骤升可导致脑溢血。所以高血压患者如厕太用力的后果,轻则是晕倒,重则会猝死,所以一定要注意!造成人用力排便的原因,有自己的主观意愿和不可抗拒的客观因素两方面。一般排便太用力,要么是因为赶时间,要么就是便秘。最好酸辣、咖喱等刺激性的食物都不要吃,平时饮食清淡些为好。要增加膳食中的纤维素含量,可以多食玉米、小麦、大麦、红薯等杂粮,芹菜、菠菜、土豆等蔬菜和香蕉、苹果等水果。这些都有清肠通便的作用。

据《山西晚报》

预防心脑血管疾病 这6件事,尽量都做到

不能贪凉

秋天的中午气温也处于燥热状态,人们喜欢喝冷饮、冲凉水澡,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。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。

保持平和的心态

秋天属于悲伤的季节,人们的中枢神经也会处于兴奋状态,情绪容易激动、烦躁不安等,导致血压会突然的上升,从而导致了心肌缺血。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的度过秋季。

多补充水分

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,采取少量多次的原则,如果喝得太少或者太快的话都会增加心脏的负担。

适量的运动

适当的进行运动可以改善心血管的功能,让身体的微循环和血液循环能够得到一定的改善,可以采

取散步的运动方式,安全并且简单。

饮食推荐

在秋季要追寻容易消化、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,吃饭时不能吃的太饱,采取少量多餐的原则。

定期的体检

秋季患者一定要随时的关注自己的血压,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。

