



寒潮来袭 高危人群这么办

2月20日至23日,我国中东部大部将自北向南先后出现降温,日平均、最低气温普遍下降8至12摄氏度。寒潮会带来哪些健康风险?又该如何预防?



寒潮天气 增加多种疾病风险

中南大学湘雅三医院急诊科副主任医师刘怀政介绍,气温下降可导致人体血管收缩,呼吸频率加快。寒潮期间,寒冷天气易造成浅表皮肤损害而形成冻疮,加重关节炎、类风湿关节炎等患者的疼痛。易诱发气道痉挛、呼吸系统免疫功能异常,引起慢性阻塞性肺疾病急性加重、支气管哮喘急性发作、急性呼吸道感染等呼吸系统疾病。易引发心脑血管系统疾病,如心绞痛、心肌梗死、心律失常、急性心力衰竭、短暂性脑供血不足、脑卒中等。同时,还可能加重泌尿系统疾病和内分泌系统疾病,如慢性肾病、糖尿病等。

高危人群 做好保暖、规律服药

做好保暖措施:气温骤降,易引起血管收缩,导致心脑血管事件频发,建议出门要做好保暖措施,如戴好

帽子、手套、口罩、围巾等。从寒冷的环境中进入暖和的室内,要给自己一个适应过程,不要一下子将厚衣服全部脱掉,最好一件一件衣服慢慢减少。

晨起避免过猛:大多数人睡眠时血压比较低,刚醒来时血压会快速上升,起床过快、过猛,可能会造成血压突然升高而诱发心脑血管严重疾病。早上醒来后最好在床上躺2分钟,然后在床上、床边坐一两分钟,再缓慢站起来活动。此外,有心脑血管疾病患病史的患者一定要严格遵医嘱服药,不要擅自停药、减药。

避免过早晨练:过早出门晨练容易受寒冷的刺激,让早晨本已较高的血压上升更快,从而增加脑血管意外的可能性。有晨练习惯的老年朋友和有心血管疾病的患者,最好选择中午天气暖和的时间段再出门。

做好血压监测:气温骤降,人体受到寒冷刺激,外周血管收缩,血液循环阻力加大会引起血压升高。血

压不稳会引发脑出血、缺血性脑卒中、心肌梗死和急性左心衰等并发症。刚开始服药或者刚刚调整药物的患者,每天最好测量记录3次;如果血压比较稳定,每天早晚各记录1次。血压波动非常大,或出现明显胸闷胸痛、头晕头疼、活动不利等情况,应及时就医。

养成良好习惯:合理安排饮食,做到“三低”,即:低热量、低脂肪、低胆固醇,通过合理的饮食积极控制体重,避免高盐引起血压升高。养成良好生活习惯,按时作息,以免疲劳使心脏负担加重。暴怒、长期抑郁也可致血压升高,稳定血压需要保持良好心绪,学会疏解情绪。

保持大便通畅:便秘时排便过于用力,腹压增加还可能会诱发心脑血管疾病,尤其是有高血压、心脑血管疾病病史的老年患者,这种风险会增加很多。预防便秘,要养成晨起排便的好习惯,增加膳食纤维及水分的摄入,按摩推拿腹部,改善便秘症状。

雪地走路 要走“企鹅步”

人们走路时,人们通常将重心放在两腿之间。由于腿和地面呈斜角,在下雪或结冰的路上容易向后跌倒。极端天气里,给大家提供两点出行健康提示:

调整走路姿势,摔倒的概率能大幅减少。我们可以参考企鹅行走的样子,双臂伸出于两侧,双脚呈外八字,膝关节微屈,小步前行。走在雪地上时,要把重心前移,尽量让脚底全接触地面,让小腿与地面垂直。

此外,雪天走路双手不要插兜。因为冬季气温低,人们走路的时候有双手插兜的习惯,但其实这样的做法并不正确,因为一旦摔倒,手就无法起到支撑和保护作用。同时,建议尽量绕开大理石、瓷砖、冰面等光滑路面。老年人则应尽量避免雪后出行,如需外出,尽量有家人陪同。也可以根据身体情况,使用拐杖等辅助器械。

综合

冠心病患者专属“护心食谱”

研究发现,冠心病除了年龄和遗传等少数因素外,高血压、血脂异常、糖尿病等其他因素几乎都可以被饮食改变。

多吃新鲜的蔬菜和水果:蔬菜、水果中含有人体所需的八种必需氨基酸,完全可以满足人体合成蛋白质的需求,即使全素饮食,也不必担心营养不良,反而更有利于肝肾健康。此外,新鲜的蔬果富含维生素、矿物质,辅助机体代谢的各个环节,所含膳食纤维有助于抑制肠道胆固醇吸收,五颜六色的蔬果分别含有 β -胡萝卜素、番茄红素、花青素、叶绿素、硫化物等植化素,通过抗氧化、抗炎症、调节免疫等机制维护心血管健康。建议注意多种类搭配、吃完整的蔬果,尽量避免高温烹煮。

每周吃2次鱼虾:地中海饮食的特征是大量摄入植物性食物,包括全谷物、蔬果、坚果、豆类等,动物性食物占比较低,主要为鱼虾等水产品以及家禽,建议每周最多2次。

每月少量食用红肉:猪、

羊、牛肉等红肉属于高胆固醇食物,应严格控制食用,每月食用数次即可。人类的胃容量小而肠道很长,尤其是东亚人,不适应过多肉食的消化,反而因为食物残渣停留过久,产生毒素,增加肝肾负担,对心血管不利。

适量进食鸡蛋和乳制品:地中海饮食模式推荐每周4~7个鸡蛋,但前提是严格控制了其他的动物性食物。如果有较多动物性食物,则每周2~3个足矣。乳制品包括鲜牛奶、酸奶、奶酪等,也是处在饮食模型金字塔顶部的食物,对于成人来说,仅需少量食用即可。

少盐戒烟酒:高钠摄入是导致心血管代谢性疾病死亡的首要膳食饮食。世界卫生组织要求每日摄入量限于5克以内。吸烟不仅损伤血管,而且致癌;饮酒也致癌,所以完全不饮酒更好。

限制过多的热量:每餐七八分饱,保持体重稳定,少吃高糖高脂、油炸的食物。中新

捏耳按两穴防老痴

刚说过的话就忘了、事情重复说、东西放在哪里想不起来、出门容易落东西,严重者甚至不认识家人……中医认为,老痴有肾虚精亏、心气不足、瘀血内阻、痰迷心窍等不同的病变机理,可以学习一些体表刺激疗法防病治病。人体体表有五脏六腑的经络穴位,刺激相应的经络穴位就能调节相应脏腑的功能,调节机体的神经—内分泌系统产生内源性“药物”。

捏耳:肾开窍于耳,耳垂一带,是耳朵的头面区,这一区域的耳穴与人的头脑、面颊关系密切,经常捏扯按揉耳垂,可以美容养颜、醒神健脑防痴呆。方法:用双手食指、拇指分别捏扯提拉左右两耳垂,并向后及前后牵拉,带动整个耳朵作360度运动。每天早晚各搓耳朵3~5分钟至耳朵潮红发热为度。也可以用

王不留行籽压耳豆刺激耳甲腔的耳迷走神经,现代研究发现,耳甲腔内的迷走神经是迷走神经在体表的唯一分支,刺激它可激活胆碱能抗炎通路,延缓老痴进展。

按揉手背合谷穴与足太冲穴:一手大拇指掐同侧太冲穴(足背第一、二跖骨结合部前凹陷处),力度以感觉酸胀为宜。反复操作1~3分钟,每日1次。太冲穴为肝经的原穴,可活血化瘀,现代研究发现,刺激太冲穴可使脑内乙酰胆碱酯酶降低,增加乙酰胆碱分泌,提高大脑空间位置感知能力。同时,配合按揉手背合谷穴(手背第一、二掌骨之间,约平第二掌骨中点处),力度以感觉酸胀为宜,每次3分钟,之后换手操作,每日1次。合谷跟太冲合用,又名开四关,具有行气活血之功,能增强大脑灵敏度。李方玲

生活指南

三招助你 消食缓腹胀

春节期间吃多吃杂,食滞肠胃不适,尤其患有肝病的朋友消化功能不好,更容易出现腹胀。给大家介绍3个小妙招来解决这个问题。

第一招:揉腹。将手指并拢,以肚脐为中心顺时针慢慢揉按,像画圆圈一样逐步向外扩散,力度由轻到重,重复几次。注意不要逆时针揉按,否则越揉肚子越胀。在揉按过程中或之后出现肚子响、打嗝碍气或大便增多等现象,都属于正常反应,不需要特殊处理。一般建议早上醒来后、晚上睡觉前,或者白天吃完饭两小时以后,躺在床上进行揉腹。

第二招:艾灸。大家手头有艾条的,艾灸肚脐或者足三里,也是不错的选择。每天艾灸一到两次,每次时间不超过20分钟。

第三招:食疗。可以将广陈皮3克或春砂仁5克放入杯中,加适量开水加盖闷泡10分钟,放凉后少量多次饮用,可行气消胀。周洁莹

香蕉不能和 这三类药同时吃

香蕉性味甘寒,可清热润肠、润肺解毒,肺燥咳嗽食之有益。但香蕉不能与降压药同时吃,它有一定的降压功效,服用降压药同时食用香蕉,会影响降压效果;二不能与保钾利尿药同时吃。香蕉中含钾量较高,服用保钾利尿药时,同服香蕉易引起血钾血升高;三不能与氟喹诺酮类抗菌药物同时吃,香蕉中的成分及矿物质会影响氟喹诺酮类抗菌药物在肠道中的吸收。李晓

稳住血压 推荐2款药膳

枸杞菊花粥

枸杞15克,白菊花4克,糯米150克。将枸杞、白菊花切碎,与糯米一起加水放置30分钟后,再用文火煮成粥,早晚分食。适用于肝肾阴虚型高血压患者,症见眩晕、耳鸣健忘、目涩目糊、腰膝酸软等。

山楂荷叶粥

山楂、陈皮各5克,荷叶2克,竹茹3克,小米50克,将山楂、陈皮、荷叶、竹茹加水煎煮后,取汁,加小米煮成粥即可。适用于痰瘀互阻型高血压患者,症见眩晕、头重如裹、胸闷不舒、形体较胖、食少多寐。王思贤