

# 天冷谨防心血管疾病

多注意身体保暖 早睡早起

寒露过后，天气由凉转寒，气温不断下降，昼夜温差增大。对于心血管患者来说，寒冷是病情加重的诱因之一，会导致血管收缩、血压升高、心脏搏动加快，从而加重心脏负担，加重心脏缺血、缺氧，造成冠状动脉痉挛，附壁血栓脱落，导致心绞痛或心肌梗死的发生。若平常不注意防护，甚至“秋冻”，则很可能导致旧病复发或症状加重。不过我们可以从日常生活中注意保护心血管，下面介绍几种方法：

## 注意保暖

日常穿着时，要注意保护头、肩、背、脚。俗话说：“白露身不露，寒露脚不露。”白露之后，不宜赤膊露体；寒露之后，天气变冷，要及时添加衣物，需要注意足部的保暖，防止寒气入体。“头为诸阳之会”，人体十二经脉，手三阳与足三阳在头面部交接，五脏之精气，皆上注于脑，故平常外出，我们要注意头部的保暖。

## 早睡早起

寒露已是深秋时节，秋三月，宜早睡早起，不要熬夜，也应避免因气候凉爽而赖床贪睡。秋季中午可适当午休，以平躺为宜。心血管患者不要半夜憋尿，膀胱充盈可使交感神经过于兴奋，引起血压升高、心跳加快，加重心血管疾病。对于长时间憋尿的老年患者来说，一旦排尿易突发排尿性晕厥，诱发心脑血管意外。



视觉中国供图

## 睡前泡脚

睡前泡脚有益于心血管患者，水温宜在37℃~39℃，时间在20分钟左右，水中可加入艾叶、红花、生姜等药材，温阳活血通络。睡前泡脚能扩张人体外周血管，增加排汗量，血压下降，尿量增多，心率轻微加快，可使人体血液再分配，缓解肌肉痉挛，增强胃肠功能，提高免疫功能，消除疲劳。

## 适当运动

天气变冷，可选择有氧运动进行适当锻炼。适当运动可放松交感神经、释放扩血管物质，改善内皮舒张功能，降低血压，减少心血管疾病风险。年轻人可选择跑步，中年人可选择快走、慢跑等，老年人可选择散步、太极拳等。每周运动3~5次，时间宜在30分钟左右。运动时宜穿着宽松透气的衣服，出汗后应增添衣物，切勿着凉。

## 调和情志

气候渐冷，风起叶落，容易使人凄凉伤感，情志不畅。情志不畅会导致交感神经兴奋，持续兴奋会使血管内膜受损而引发慢性炎症，引起凝血功能异常，导致血栓形成增加，引起血管堵塞。应该“使志安宁”，保持情绪稳定，平和愉悦，可登高远眺，放松心情。

## 饮食习惯

饮食宜清淡，合理进补，油腻食物可使血清中总胆固醇和甘油三酯水平异常，引起动脉粥样硬化形成，故应控制食盐摄入，少食煎炒炸之物，少食腊肉、香肠等加工肉制品，遵循“少糖、少脂、多蔬菜”的饮食原则。

# 小小阑尾炎 惹出大麻烦

阑尾炎虽说不是很严重的疾病，但是如果不能及时治疗对人的健康还是有很大的伤害。因此在生活中一定要注意不要过度劳累，经常运动提高身体的免疫力，防止病毒感染，预防阑尾炎发作。

## 饭后剧烈运动易致阑尾炎

生活中，很多人患上阑尾炎并不自知，以至于发病的时候非常痛苦，治疗的过程当中也会有阻碍。那么，出现阑尾炎都跟什么有关？

## 不健康生活方式

大多数的人都有不健康的生活方式，生活压力过大，每天做的事情很多，总是熬夜和过度疲劳，这些习惯都会导致阑尾炎发作的概率增加。长时间不健康的生活方式也会导致人的免疫力下降，抵御外界的能力变差。除此以外，在吃完饭以后剧烈运动很容易导致食物残渣进入人的盲肠，从而导致阑尾堵塞，出现阑尾炎。

因为现在的饮食习惯不好，总是容易导致肠胃功能紊乱，这时候阑尾也会受到影响，出现神经反射，痉挛性收缩就容易诱发阑尾炎。

## 不良的饮食习惯

不良的饮食习惯包括暴饮暴食和三餐不定时。现在还有很多人比较喜欢吃生冷刺激的食物，这些都容易导致阑尾痉挛、阑尾阻塞，影响到阑尾正常的功能，造成阑尾感染，诱发阑尾炎。

阑尾其实也是非常脆弱的，当季节突然变化时，就会受到非常严重的影响。这时候人们如果不注意保暖，不仅容易着凉感冒也容易诱发阑尾炎。

## 阑尾炎引发疼痛非常强烈

### 腹痛

腹痛是最常见的阑尾炎症状，阑尾炎引起的疼痛非常剧烈，让人难以忍受。当然腹痛本身并不一定就是阑尾炎，这必须通过检查来确认。

### 尿频

由于阑尾靠近膀胱，患有阑尾炎的人可能出现尿频的情况，而且排尿可能很痛苦。如果不确定尿频的原因，可以去做检查。如果阑尾炎得到治疗的话，尿频的情况也会得到解决。

### 呕吐

尽管阑尾是一个很小的器官，但它也可能对整个胃肠道造成影响，阑尾发炎也会影响神经并引起呕吐。如果呕吐伴有严重的腹痛，则阑尾炎的风险非常大。

### 厌食

阑尾炎会给健康带来很大的影响，也会影响人的食欲。阑尾炎的其他症状，比如剧烈的腹痛，会严重影响人的食欲，发烧、呕吐等也会让人没有食欲。即使没有食欲，也应该进食，因

为身体需要能量来抵抗感染。

### 发烧

阑尾炎的某些症状和流感类似，比如发烧和身体发冷。感染通常会导致发烧，这是身体在抵抗疾病的反应。如果发烧的同时还伴有其他阑尾炎的症状，比如腹痛，一定要注意。

### 咳嗽

咳嗽也是其中的一个症状，特别是在运动的时候。咳嗽很少单独出现，一般也会伴随着其他的症状，比如腹痛和尿频等。

本版稿件均据《北京晚报》

## 提醒

### 阑尾炎术后吃什么好？

阑尾炎手术后要以清淡且好消化的食物为主，如小米稀粥、大米稀粥、馒头、牛奶，还有菜汤等一些好消化的食物。多食富含纤维的食物，含粗纤维的

