

# 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

阑尾炎虽说不算是很严重的疾病,但是如果不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。

## 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。

因为现在人的饮食习惯不好,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。

阑尾其实也是非常脆弱的,当季节突然间变化时,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

阑尾发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。

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表现。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?

阑尾炎手术以后要以清淡及好消化的食物为主,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

食物有增进胃肠活动、保持大便通畅的作用。因此,饮食中要搭配一定量的蔬菜,尤其是以绿叶蔬菜为主,其他还有萝卜、香菇、木耳以及水果等。

