

# 季节交换,谨防心血管疾病复发

中老年朋友需做好预防措施

□记者 黄珊



夏去秋来,最大的特点就是从夏季的灼热到秋天的凉爽,大多数人们会感觉到非常舒服。但是,这个时候一定要提高警惕,因为从热转凉的季节非常容易诱发一些疾病,特别是容易引起心血管疾病的复发。

## 气温变化,当心心血管疾病复发

50岁的市民李先生患有高血压,但是

## 科室简介

内科学是临床医学的一个专科,几乎是所有其他临床医学的基础,亦有医学之母之称。内科学的内容包含了疾病的定义、病因、致病机转、流行病学、自然史、症状、征候、实验诊断、影像检查、鉴别诊断、诊断、治疗、预后。内科学的方法是透过病史询问或面谈后,进行理学检查,根据病史与检查所见做实验诊断与影像检查,以期在众多鉴别诊断中排除可能性较低者,获得最有可能的诊断;获得诊断后,内科的治疗方法包含追踪观察、生活方式、药物、介入性治疗(如心导管、内视镜)等,根据病人的状况调整药物之使用,防止并处理副作用及并发症。

春夏以来,血压一直控制的十分稳定,前几天,李先生的血压又毫无预兆的升高,这是为什么呢?

“心血管掌管着全身的血液,当气候温暖的时候,可能处于舒张的状态,一旦遇到寒冷的空气,血管就会收缩以保存身体的热量和能量,但是,这一收一缩之间,就会给心脏带来很大的负担。”咸安区中医医院内科主任张朝阳表示,很多人夏天的时候血压很好,有的人甚至不用吃药了都可以,一直很稳定,但是到了秋天血压就突然上来,这是季节的原因。

另外,昼夜温差增大容易导致血管痉挛、血压波动,正是高血压病、冠心病、心肌梗死等疾病的高发期。

## 老年朋友,做好预防保护措施

和李先生一样,血压受到季节影响的人不在少数,那么,人们该如何预防心血管疾病复发,稳定控制血压呢?

“中老年朋友要想预防心血管疾病,必须做好充分预防保护措施。”张朝阳表示,首先就要坚持每天测量血压。

因为,血压是心脑血管疾病的一个重要指标,血压的变化也会直接影响到血管的健康状态,所以,如果本身就患有一些心血管疾病的老年人一定要时刻监控血压,而对于尚未发现问题的老年人,最好每周量一次血压,如果血压有问题要及时就医,如果出现胸闷、头晕、走路不稳的情况,那么就已经有了疾病征兆,要及时就医,千万不要在家耽误了。

另外,还需要预防感冒,减少呼吸系统疾病的发生。也就是要提升抵抗力和免疫力,避免患各种炎症。

## 医生简介



张朝阳 内科主任

咸宁学院本科毕业,从事内儿科临床诊疗工作17年,在省中西结合医院和市中心医院各进修一年,擅长心脑血管疾病诊治及急症重症救治工作。



咸安区中医院  
咸宁市惠民医院

★新农合定点医院  
★市、区两级职工医保、居民医保定点医院  
★商业保险定点医院

**走中西医结合之路  
发挥中医特色优势**

健康热线:8324525/8016228

院址:咸安区长安大道73号

网址:<http://www.xaqzyyy.com>

# 换季之时,别让寒气入体

凉水、冰水要少“摸”

立秋过后,感冒、发烧等病症的患者逐渐增多,就连关节、肌肉疼痛等关节病的患者也越来越多。咸安区中医医院疼痛康复科主任杨伟表示,夏秋换季之时,要特别注意保暖,小心一些疾病“秋后算账”。

## 常用井水寒气逼人

家住文笔路附近的王婆婆,在家人的搀扶下,踉踉跄跄地往病床走去。据了解,这

位王婆婆是横沟桥人,多年来的习惯就是做完事后用冰凉的井水洗手洗脚,有时还洗头。

2年前的秋天,王婆婆一如既往的用井水洗手洗脚,可是身体出现了微妙的变化——全身疼痛。

“开始是颈椎痛引起供血不足,随之恶化到头痛、腰痛以及关节痛,不时还会出现眼花耳鸣等不良症状。”杨伟表示,王婆婆现在经

不起一点风寒,随着气温下降,她的全身关节会疼痛得更加厉害。王婆婆就是因为寒气长期聚集在体内,导致她患上了关节病。

## 冷水洗澡浑身酸痛

近日,身体一向健康的市民王先生发现自己浑身酸痛。原来,入夏之后,王先生天天用凉水冲澡,洗完澡后还没等喘口气,他就进入空调房,一待就是一整夜。

“前段时间感觉全身肌肉酸痛,原本以为是工作太操劳,便请了半个月病假。但没想到歇在家里越发厉害,睡觉时一翻身更是疼痛难耐。”王先生说道,到医院检查后才知是肌肉关节多处寒气人体而疼痛。

对此,杨伟采用了拔火罐的方式,利用燃火、抽气等方法产生负压,使之吸附于体表,造成局部瘀血,以达到通经活络、行气活血、消肿止痛、祛风散寒的效果。(黄珊)

# 咸宁楼市群英“惠”

**桂花城5岁啦!**  
**五周年最高5万优惠**

SWEET OSMANTHUS 桂花城

0715 8111 888

项目地址:银泉大道6号

青龙山公园  
畔山林语

4500亩  
青龙山公园环抱  
稀缺资源上的健康人居!

一期92、118、138m<sup>2</sup>山景美宅正在热销  
公园生活正式起航!

8827777 咸宁文笔路青龙山公园入口  
(咸安国税局旁)

航天花园2<sup>期</sup>  
咸宁买房  
当选成熟大盘  
②8151666 8151999

项目地址:咸宁市温泉贺胜路(农科所旁)