

扫一扫
更多精彩活动和免费礼品等你来寒冷
冬季

如何预防心血管疾病

●记者 叶子

每年冬天,一些心血管疾病患者都得来医院住上几次,每次至少半个月。病情无外乎就是气喘、胸闷、脚肿。为什么心脏病总是到了冬季就发作?怎么才能避免反复发作?记者就此采访了市第一人民医院心内科主任郑奇斌。

气温骤降致病情高发

每到冬季,心血管疾病就会呈“井喷”模式高发,因为寒冷的天气,人体血管容易收缩,引起血压波动从而诱发或加重冠心病等,或导致心衰、心律失常等疾病。郑奇斌主任提醒,在比较寒冷的季节,心血管病人一定要更加注重自我保健和规范治疗,必要时最好到医院的专科门诊就诊。

“心血管疾病患者进入冬季,身体就会变得很‘脆弱’,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。”郑奇斌主任介绍,寒冷的天气,容易引发心源性猝死、肺心病及心肌梗塞等疾病,危险性较高。这是因为进入寒冬时节,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。

“由于冬季气候寒冷,会导致人的血管收缩,血黏度增加,冠脉血管阻力增加,很容易造成血压升高、心



肌缺血缺氧,增加心脑血管疾病恶化的几率。另外,冬季还是各种呼吸系统疾病多发的季节,感冒、支气管炎等都会影响心脏,诱导冠心病、心绞痛、心肌梗死的发生。”郑奇斌主任提醒,由于老年人的血管存在一定程度的硬化,所以一般老年人是心血管疾病的高发人群。另外,“三高”患者以及吸烟人群也容易引发心血管疾病。

冬季锻炼应简单温和

有心脑血管、高血压等基础病患者,在冬季要格外小心,出门一定要注意保暖,避免在一早一晚等天气较冷的时间出门运动。郑奇斌主任说,上午7时至11时正是心血管病、脑血管病的高发时间,此时运动易突发意外。而16至18时是人体精神、体力、心肺功能最佳时间,适宜运动。

“冬季最好选择在阳光充足时锻炼,心血管病患者应强调形式简单、温和的体力活动,而且最好每天都安排一定量的活动。”在郑奇斌主任看来,步行、跳舞、游泳、练气功、打太极拳、骑自行车等,都可以使他们达到适度的体力活动水平。他同时提醒,切记避免剧烈的体力活动,因为高强度运动导致心率明显增快,血压大幅度升高,极易发生心肌梗死、脑溢血等严重心脑血管病。另外,饱餐、酒后、情绪激动时都应该避免运动。

“此外,心血管病患者要在医生的指导下合理用药,切不可随意停药,坚持服用治疗冠心病或高血压的药物是预防疾病发作的关键。”郑奇斌主任强调,病人要定时测量血压,定期复诊,随时关注病情的变化,以便发现症状后,及时就医。

医生简介



郑奇斌,男,50岁,毕业于武汉大学医学院,研究生学历,主任医师,心血管内科主任,从事心血管内科专业27年,在国家级重要期刊发表论文数篇,咸宁市医学会内科学分会脑心同治专业委员会副主任委员,咸宁市医学会内科学分会常务委员,咸宁市医学会医疗事故技术鉴定专家库成员,湖北省心血管内科医疗质量控制中心咸宁片区监控小组副组长。曾在湖北省人民医院、武汉协和医院、武汉亚洲心脏病医院进修和学习,多次被评为先进个人、优秀医务工作者、五好家庭等。擅长临床各内科疾病的诊治,尤其对心血管内科的常见病、多发病、危重病人的诊断和治疗,并积累了丰富的临床经验,积极开展新技术、新业务,能独立完成心血管内科的介入治疗和心脏起搏器治疗。工作中注重提高科内整体技术专业水平,加强科室精细化管理,促进科室发展,注重同兄弟科室的交流与学习,并严格执行医院及上级卫生部要求,坚持义诊,送医送药下乡、抗洪救灾,参加健康巡讲工作,义务献血,深受广大患者及医务人员的好评。

【科室简介】

咸宁市第一人民医院心内科是一支专业技术能力雄厚、训练有素的医疗团队。现有医护人员20人,其中副高以上人员5人,医学硕士3人,业务素质过硬,技术精湛。目前,我科配有先进的医疗设备:DSA、多导电生理记录仪、运动平板、遥控心电监测仪、除颤仪、动态血压、动态心电图等。

我科承担心血管疾病的常规诊治,包括高血压病、冠心病、心绞痛、心肌梗死、心肌病、心瓣膜病、心脏病、风湿性心脏病、先天性心脏病、甲亢性心脏病、心力衰竭、各种心律失常、主动脉夹层、晕厥、心内膜炎、心包炎、肺栓塞等常见病及疑难病的诊治,而且对急性心梗溶栓、难治性心衰、恶性心律失常、顽固性高血压等难治性心血管疾病的诊断及抢救治疗有独到的见解,抢救成功率高,开展了心内科的介入治疗和心脏起搏器植入治疗。

在护理方面,心血管内科拥有一支素质高,应急反应速度敏捷的护理人员,为及时抢救病人提供了保障。并注重加强自我学习,曾由科内派遣多名护理人员赴上级医院进修与学习心内科常规护理及介入治疗护理。同时病房实行系统化整体护理模式,开展责任制护理,与每一位病人更好地沟通和交流,使每一位病人都得到更好地护理,并配合临床医师进行健康宣传教育活动,在病人得到治疗的同时,也使他们更进一步地了解自己的疾病及自我防治,减轻了病人的心理负担,促进病人的身心健康,使他们更好地得以康复,重新拾起对生命的希望。

保持血管“年轻” 莫让血管过早“生锈”

●记者 叶子

很多人知道20岁之后就要保养皮肤,却不知道他们的血管、心脏同样需要呵护。心脑血管疾病最可怕的不是死亡率高,而是难以察觉。

“人的生理年龄和‘血管年龄’可能有很大的差异,30岁的人可能有60岁的血管。”咸宁市第一人民医院心内科主任郑奇斌介绍,如果把血管比作自来水管,血液中的“水垢”是指胆固醇、甘油三酯等,它们在血管壁上越积越多,形成如同黄色小米粥样的斑块,久而久之,使血管壁弹力下

降,血液流动受阻,最终因缺血而引起心、脑血管病。

“提到血管保养,很多人认为这是老人才会关心的事,其实不然,近年来频频曝出的白领猝死事件,正是心脑血管疾病日益年轻化的征兆。对于中青年人来说,心肌梗死、脑出血、脑血栓这些疾病越来越不陌生了。”郑奇斌主任称,血管斑块变大,从30岁以后就加速,再加上现代人活得越来越累、吃得越来越不健康、运动得越来越少,不知不觉中加速了血管的衰老和损坏。

保养血管并非难事,除了适当运

动外,也应注重饮食方面的调养。郑奇斌主任介绍,豆浆是很好的豆类制品,富含身体不可或缺的植物蛋白、大豆异黄酮等。另外,鱼肉脂肪含量较少,却含有丰富的不饱和脂肪酸,不仅能改善脑细胞、神经系统功能,还能延缓动脉硬化进程,保护血管弹性。

“在家或办公室不妨多喝点绿茶,绿茶中的儿茶酚能减少血液中坏胆固醇的含量,增加好胆固醇的含量,增加血管柔韧性、弹性,预防血管硬化。另外,红酒具有抗氧化作用,每晚用玻璃杯喝上100毫升左右的红酒,能很好地软化血管。”郑奇斌主任建议。

感冒不断 原是风湿性心脏病作祟

●记者 叶子

入冬后,早晚寒气袭人。咸宁市第一人民医院心内科主任郑奇斌提醒,这种天气是风湿性心脏病的高发期,很多人由于保暖不当就会“中招”。且当中更有近七成患者起病时不知自己患有风心病,他们常把发病时的发热、乏力等症状误认为是一般的感冒发烧。

“很多人都认为感冒是一种小

病,其实感冒是一种全身性的疾病,细菌和病毒可以进入血液,所到之处会引发多种疾病,有时还可对心脏造成不可逆转的损害。”郑奇斌主任介绍,风湿性心脏病就是由于风湿热活动,累及心脏瓣膜而造成的心脏病变,很多患者在患病初期常常无明显症状,后期则表现为心慌气短、乏力、咳嗽、肢体水肿、咯粉红色泡沫痰,直至心力衰竭而死亡,还有的则表现为动脉栓塞以及脑梗死而死亡。

“近七成患者发病时不知自己患有风湿性心脏病,常把发病时的发热、乏力误认为一般的感冒发烧。不少年轻人等到心脏损害已经很严重,出现房颤或其他心脏瓣膜病症状时方才查出病症。”郑奇斌主任强调,一旦市民出现劳累或紧张时突然胸骨后疼痛,体力活动时有心慌、气短、疲劳和呼吸困难症状,饱餐、寒冷时有心悸、胸痛现象,应提高警惕,及时就医,以便早期发现病情并接受规范化治疗。