

大冷天,别让血压闹情绪

专家提醒:心脑血管疾病人群要做足预防工作

本报记者 毛锦怡

一过小寒节气,意味着已经到了一年中比较冷的时段,加上接连发力的冷空气,本周杭城的天气都将是大写加粗的冷。杭城各大医院的网页平台都推送了这样一条温馨提醒:天冷了,血压也爱闹情绪,大家要绷紧防寒御冷的弦,尤其是心脑血管疾病人群,更要做好自我保护工作。

记者从杭城各大医院了解到,自入冬以来,气温逐渐下降,心肌梗塞、心绞痛、高血压等心脑血管疾病的门诊病人和住院患者也比平时大幅增多,病房床位一直处于满负荷状态。本周“寒潮君”的到来对心血管疾病患者来说又是一大挑战,如有不适,一定要及时去医院就诊,耽误不得。

近日,家住杭州下城区的吴老伯就因为自己的任性吃了不少苦头。吴老伯是高血压的老病号,已经吃了10多年的降压药,每天都要吃3种药,但爱喝酒和贪嘴的吴老伯总是管不住自己的嘴。近段时间,觉得自己血压控制得还可以,就随意起来,吃药“吊儿郎当”,还接连喝了一个星期的酒。前天开始,吴老伯的头巨疼,脸色发红,到社区医院一量血压,高压198,低压120,吓得他赶紧到医院连输了三天的降压点滴才缓过来。吴老伯的主治医生表示:此次血压突然飙升是因为病人犯了高血压患者的两大主要禁忌,在天气骤变的情况下没注意保暖,另外就是没管牢嘴。幸亏及时降压,否则后果不堪设想。

其实不仅高血压,心肌梗塞、心绞痛等心脑血管疾病,它们在冬季的发病率和死亡率都会大大增加。英

国的一项研究发现,气温每降低1℃,心脑血管疾病发病率就会增加2%。

为何心脑血管疾病偏爱冬天爆发?因为寒冷容易刺激人体血管收缩,以及出汗减少,血压容易上升,尤其在突然降温的情况下,人体血管收缩、交感神经兴奋、血液流动加速,导致血压上升或血栓形成。尤其老年人血管较硬,缺少弹性,一旦血液流动受阻,加上寒冷刺激使血管收缩,再加上喝水过少,更会加剧这种情况,引起血液流通不畅,引发心脑血管疾病。

健康专家提醒:冬季做好这几件事,心脑血管疾病人群可以更好地保护自己。

冬天早上起床不要太急。上午6点至11点被喻为心脑血管病的“魔鬼时间”,人的心血管壁在清晨时最脆弱,70%至80%的心脑血管病猝死都在此时。人在夜间睡眠时,身体各系统处于半休眠状态。早上刚醒来,心跳频率从慢到快,让血管收缩和凝血的物质增加,容易出现血栓。而醒后猛起身,血压一下上不来,会出现头晕、恶心、四肢乏力等体位性低血压症状。特别对高血压、冠心病、动脉硬化、血管狭窄的患者来说,突然起床最容易引

发意外。建议早上睁开眼睛后应先不起身,躺着活动一下四肢和头部,3分钟后再起床。

做好保暖工作,注意温差也很重要。寒冷刺激是诱发心脑血管疾病的另一个重要原因,为此,天冷时,不要过早去晨练,因为冷空气的刺激会诱发心绞痛发作,最好在上午10点以后再出去锻炼。锻炼中不要选择跑步、跳绳、打球等激烈运动项目。

另外,心脑血管疾病患者还要注意平稳自己的情绪,对于脑血管已有病理改变的患者,很容易脑血管破裂而中风。因此,遇事不怒、心胸开阔、避免过度兴奋与悲伤对防止中风发生很重要。也要随时掌握血压,因为心脑血管疾病与血压状况有着密切联系。在冬季应坚持每天测量血压,准确的血压记录有助于医生更详细掌握心血管疾病患者的身体状况。

除了定期监测血压、规律服药外,改善自身的生活方式对改善血压水平也大有裨益。包括戒烟、限制食盐、多食绿叶蔬果和脱脂牛奶、减轻体重、减少酒精摄入量、适量运动、注意保暖、减少饱和脂肪摄入量和脂肪总量、减轻精神压力、保持心理平衡等。



健康百科

冬季天干物燥 小心干眼症“作妖”



“热敷、按摩后,感觉这两天眼睛舒服些了。”前两天,杭州的江女士来到浙江省眼科医院杭州院区角膜病专科戴琦副主任医师处复诊,与初诊时不同,这次她没有化眼妆。

就在一周前,45岁的江女士因眼睛干涩就医,经检查被诊断为干眼症。她自己估摸着,因为“手机依赖症”,不看屏幕就浑身不自在,晚上睡眠质量也一般,怕是眼睛太疲劳导致的干眼。

不过,眼明心细的戴琦副主任医师还发现了更大的“猫腻”——其眼线纹到了睑板腺的开口处。这意味着,江女士的睑板腺不能正常分泌组成泪液一部分的油脂。

从门诊收治的情况来看,中青年群体中,真正“缺水”的并不多,倒是因脂质层缺失导致泪液蒸发过快的占了绝大多数。除了用眼过度造成睑板腺萎缩而无法分泌油脂外,女性患者群体中,不乏一些习惯化眼妆的爱美人士。

戴琦副主任医师说,门诊几乎每天都能碰到涂了睫毛膏、画了内眼线或者纹了眼线的女性患者,有些甚至连眼皮里边都是黑黑的,睑板腺堵牢一点都不奇怪。算上激素水平的影响,患干眼症的女性几乎是男性的两倍。

那么,如何应对干眼症?戴琦副主任医师建议,冬天在室内办公,可以放个加湿器或倒一杯热水适当增加空气湿度。此外,也要改善生活和阅读习惯,不提倡熬夜看书和长时间“刷屏”,注意眼部清洁,增加户外活动,若干涩、眼胀、异物感等不能缓解,记得及时到正规医院眼科检查治疗。

(通讯员 叶倩)

“睡美人”是怎么炼成的?

本报综合报道

所谓“美容觉”,大家耳熟能详,但其中的奥秘你知多少?相比各种高端洋气上档次的护肤品,一个好的美容觉可以睡出N+1的效果,下面小编就带你一探“睡美人”是怎样炼成的。

磨刀不误砍柴工,美容觉的关键,在于把功夫做在睡觉之前,可以让美容觉效果有成倍提升。睡前宜轻轻按摩面部,从脸的中心到四周逐渐按摩,以加速面部的血液循环,从而促进新陈代谢。

你还可以适当运用“精油+按摩”配合模式:在睡美容觉前,整个面部抹上滋养精油,然后进行适当的面部按摩,效果类似于做了一个面部SPA,第二天醒来,你会发现肌肤真的会好很多。

另外,“精华+晚霜”也是一组不错的强强拍档。夜晚,细胞加速分裂,毛细血管的循环得以完全提升,肌肤渗透力提高,皮肤因而会大量失水。美容觉前,用双手或化妆棉推开精华液,从颈部到前额,等1分钟,再涂上质地丰润的晚霜,第二天醒来,皮肤又美了。

睡前保持居室内适宜的湿度,空气中适度的水分可保证肌肤不过于干燥,可以用加湿器将水蒸气加到空气中。如果开了空调的话,更要注意这个问题,不然可能皮肤会干到“枯竭”,非常不益于健康。睡眠质量不



好的时候,就需要想些特别的办法,其中使用精油是比较简单实用的方法之一。也可以在枕头上喷洒一点助眠喷雾,有着镇定舒缓情绪的植物油成分,当你躺在枕头上时,就会被一股舒服的气味包围,整个人慢慢放松,进入甜美的梦乡。

更重要的是,睡前不要长时间玩手机,一定要关灯睡觉。因为细胞需要一种叫做褪黑素的东西进行自我修复,而夜间灯光照在视网膜上,会大大减少褪黑素生成,从而影响肌肤的修复。在黑暗中听音乐或者冥想,都能很好地放松紧张的神经。

同样是美容觉,为什么很多人的效果不同?很可能是忽视了一些细节!首先,8点后尽量不喝水,睡前喝太多的水不仅容易引起浮肿,还会增加肾脏的负担。最好的办法就是早睡。“美容觉”的时间一般是晚上10点至次日凌晨两点。如果在这个时间获得较好的睡眠,就能加快皮肤的新陈代谢,使皮肤延缓老化。如果错过了,就等于错过了皮肤新陈代谢的良好时机,所以,晚上11点前一定要入睡。要好好利用这每天1/3的时间,赢在起跑线上,做一个健康的“睡美人”。