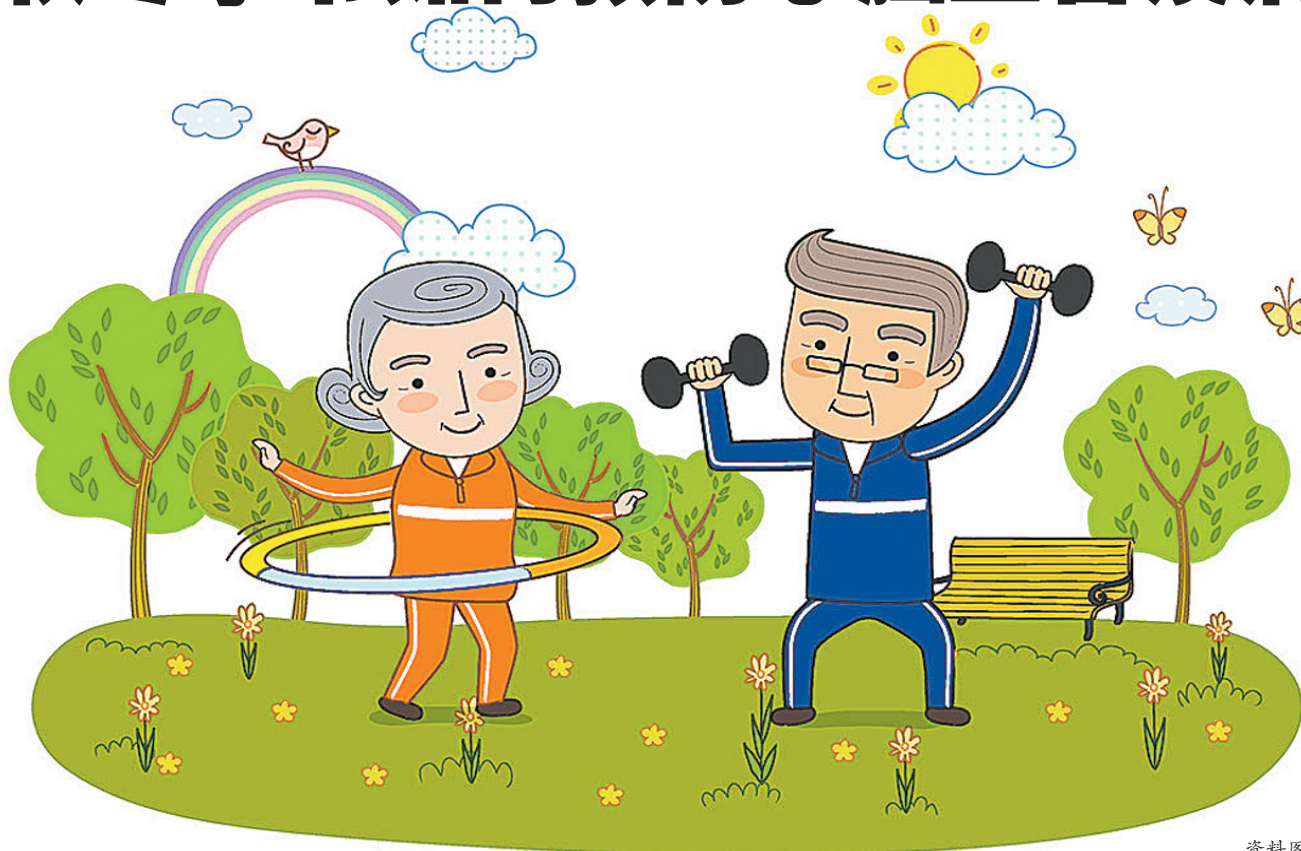


# 秋冬季节如何预防心脑血管疾病



资料图片

□平煤神马医疗集团总医院  
中医科一区主任 牛永义

秋季感冒受寒一般较为普遍,但真正应防范的是心脑血管疾病。中医认为心脑血管病理基础是“虚”“瘀”“痰”等,认为只有从多靶点预防和治疗才会减少心脑血管病的发生。

为何心脑血管疾病在秋冬季节频频逞凶?主要有三方面原因:一、秋冬季节天气寒冷,血管收缩变细,容易引起心脑血管供血不足;二、秋冬季节天气干燥,呼吸会消耗大量水分,加上日常补水不足,导致血液黏稠度过高,进而使血液流通不畅,可能致使血管堵塞;三、秋冬季节昼夜温差较大,血管的剧烈收缩容易使得血管壁上附着的斑块脱落,斑块随血液流到狭窄的地方就容易堵塞血管。

那么,秋季,中老年人该如何预防心脑血管疾病的发生呢?

第一,对于中老年人来说,到了秋季天气逐渐转凉,一定要根据天气的变化增加衣物,千万不能着凉从而引发心脑血管疾病,同时还要多运动锻炼,最好是做一做有氧运动,迈开自己的双腿。但运动锻炼时间的选择也很重要,由于秋冬季节昼夜温差较大,中老年人不宜早起锻炼,应在日出之后,气温逐

渐升高的时候进行锻炼,以免天气寒冷,诱发心脑血管疾病。

第二,对于中老年人来说,到了秋季要合理膳食,尽量减少盐分的摄入量,少吃脂肪高的肉类食品,平时可以以谷类为主,多吃杂粮和新鲜的蔬菜,要尽量避免吸烟、饮酒,这些容易诱发疾病。增加纤维膳食,膳食中纤维有降低血清胆固醇浓度的作用。膳食纤维含量丰富的食物主要是粗杂粮、米糠、麦麸、干豆类、海带、蔬菜、水果等,具有降脂功能的常见食品还有洋葱、大蒜、香菇、木耳、芹菜等。同时,多饮水,减低血液黏稠度,尤其不应过度控制睡前水的摄入量。有研究表明,脑梗死最易发生在天亮将起床时和刚刚起床后,因为此时血液黏滞度大,易形成血栓阻塞血管。有些老人为了减少起夜次数、睡好觉,晚饭后就开始控制饮水量,从而增加了血液黏稠度。冬季是一年比较干燥的季节,再加上冬季供暖,房间内空气湿度不够,限制饮水会使血液中的水分更不足,增加卒中发生机会。

第三,秋季人们血压往往会升高,很容易造成冠状动脉循环障碍而发生心梗或由于血压过高引起脑出血,中老年人要经常测量血压,随时观察自己血压的情况,这

样可以减少心脑血管疾病的发生概率,排除危险因素。还可以去医院做个心脏彩超,观察心脏的情况,如果有异常,要及时用药治疗。

第四,建议中老年人每年至少做一次健康体检。尤其是患有高血压、冠心病、高血脂症、糖尿病等慢性疾病的患者,必须在医生指导下坚持预防性治疗。另外,对于一些不典型症状更要留意,如头痛、牙痛、关节痛、腹痛、呕吐等,一旦出现要及时就医,因为这些很可能是急性心脑血管疾病的征兆。

第五,保持精神、情感,以及心理上的健康。中老年人要培养健康的精神,稳定的情绪,这样才能避免精神极端、心理波动和情感不稳定。根据中医怒伤肝、喜伤心、思伤脾、忧伤肺、恐伤肾的观点,进一步说明情绪、精神、心理是人体

健康的一个重要环节,一切对人体不利因素的影响,都有可能诱发心脑血管疾病的发生。

最后,建议家中常备一些急救药品预防突发症。心脑血管病因其具有突发性,一旦发病,后果不堪设想。因此家中有心脑血管疾病患者的家庭应常备:硝酸甘油片、速效救心丸、镇静药、心痛定和阿司匹林等,以备不时之需。

总之,每一个季节的转换,对于有高血压、糖尿病、冠心病、脑动脉硬化等多种疾病的老年人,都是一次考验。老年人在季节变换时,要及时调整生活方式,注意饮食、穿衣、睡眠等生活细节。适时顺应气候的变化。同时要保持良好的心态,开朗乐观,并遵照医生的嘱咐,按时服药,才能平安顺利地度过每个季节交替。(李莹 整理)

## 素食者患抑郁症概率是食肉者两倍

据美国“旧金山门户”网站近日报道,一份新的研究报告表明,素食者患抑郁症的概率是食肉者的两倍。

英国布里斯托尔大学(Bristol University)在《情感障碍杂志》上发表的一项研究称,素食者更容易缺乏维生素B12和矿物质,这可能对心理健康造成负面影响。

报道称,素食者的平均抑郁评分高于非素食者,而且,在对潜在的混杂因素进行调整后,素食者的得分比非素食者高出10分以上。

该项研究显示,B12缺乏的易感性增加,也增加了与抑郁症相关的行为变化,不吃肉的时间越长,人们的心理健康就越有可能受到影响。

这份报告称:“引发抑郁的其他可能因素还包括血液中的高植物雌激素水平,而这主要是由于饮食中含有丰富的蔬菜和大豆引起的。另外,海鲜的摄入量低也是一个可能引发抑郁的影响因素。研究认为,海鲜的摄入量越低,患抑郁症的风险就越高”。

不过,该报告也引用了一些之前的研究,证实素食给身体健康带来的诸多益处。

其实,过去的研究一直认为富含红肉的食物会增加人们患心脏病的风险。哈佛大学的一份健康刊物甚至将富含红肉的食物,尤其是加工食品含量的影响联系在一起,这些影响会在很大程度上造成“过早死亡”。(苟孟影)

## 新方法可使多能干细胞培育过程更简单安全

美国科学家研究发现,用一种新方法改造成熟的细胞,有可能更简单、安全地培育出多能干细胞,用于修补组织和器官,治疗疾病。

美国斯克普斯研究所发布的新闻公报说,新方法是利用抗体蛋白质在细胞外部发出指令,诱导细胞重新发育。该所研究人员已经成功地用抗体取代了现有方法的大部分操作,论文发表在新一期英国《自然·生物技术》杂志上。

抹去成熟细胞的“记忆”可以让它们重回干细胞状态,目前的标准方法是向细胞核里植入4个基因,产生4种蛋白质,指挥细胞重新发育。但植入操作有可能损伤DNA(脱氧核糖核酸),导致细胞癌变。

在自然发育过程中,细胞分化是由外部信号分子指挥的,不存在植入基因带来的风险,抗体诱导发育的方式与此类似。

研究人员培养实验鼠细胞,筛查了1亿种抗体,发现有4种抗体能起到与上述其中3个植入基因相同的作用。只需把这些抗体添加到细胞培养环境中,它们会与细胞表面的蛋白质结合,触发一系列分子活动,使细胞发生转变。

研究人员希望能进一步找到取代第4个基因的抗体,以便全面取代现有方法,但可能尚需几年时间。他们正筹划规模更大、更复杂的实验,用人类细胞取代实验鼠细胞展开筛查。(新华)

新华区人民医院风湿免疫科主治医师马永池提醒:

## 勿把类风湿性关节炎当成关节劳损

□记者 魏应钦

本报讯 40多岁的市民刘女士手指关节疼痛半年多,她一直以为是家务导致的关节劳损,就到药店买些止痛膏和止痛药,直到腿关节也开始疼痛,才到医院就诊,诊断为类风湿性关节炎。

新华区人民医院风湿免疫科主治医师马永池介绍说,类风湿性关节炎早期症状不明显,很多患者容易将风湿和其他疾病混淆,或者是误以为这些症状是关节劳损的症状。由于错误对待疾病,引发了很多不必要的关节损伤问题。因此,大家一旦发现身体某些部位经常出现疼痛、僵硬等症状,就要警惕是类风湿性关节炎的先兆。

肩膀和肘部疼痛僵硬。肩膀

最易受到类风湿性关节炎的影响,症状常表现在夜间上臂疼痛,抬臂困难,胳膊僵硬,无法正常洗澡、穿衣,日常活动受限。肘部关节处还可能出现结节。

膝盖肿胀发炎。膝关节的炎症导致关节滑液的大幅增加,进而发生肿胀,久而久之可能导致膝外翻、膝内翻等骨骼变形问题。

眼干涩发炎。约1/4的患者还会遭遇眼干涩的困扰,引起患部发红疼痛。还有可能出现角膜炎、巩膜炎等眼部问题。

颈部和下巴疼痛。类风湿性关节炎还会导致颈椎不适,以及连接上颌下部的颞下颌关节也会发生红肿、压痛的情况。

心肺循环系统出现问题。80%的患者会出现贫血导致的疲

劳症状,因为血液中的携带氧气的血红蛋白数量下降。

类风湿性关节炎还会引起肺部功能障碍,如纤维化肺炎,由于肺内肺泡壁受到影响导致。

有时,心脏外膜也会受到炎症影响演变成心包炎。还可能出现雷诺现象,即天冷时,血管变窄,供血不足而引发手部刺痛和麻木。

手和腕部肿胀疼痛。类风湿性关节炎会对手部产生严重影响,导致手关节疼痛、肿胀、僵硬,甚至发生畸形。腕部可能发生腕管综合征,即按压腕部神经会出现手部麻木、疼痛和无力等症状。

足部和踝骨异常。足部和脚踝也是经常受到影响的部位,尤其是早期症状可能体现在足部,双脚可能变宽,出现疼痛,甚至走路困

