

寒冬保护心脏要过好“五道坎”

世界卫生组织12月9日发布的报告显示,在过去20年里,全球十大死因中,非传染性疾病占了7个,其中,心脏病在过去20年里一直是“头号杀手”。死于心脏病的人数占全部死亡人数的16%,迅速加强心脏病等非传染性疾病的预防、诊治十分重要。

对心脏不好的人来说,冬天可是一道坎,因为心脏病容易在冬季突发,且病后治疗效果较差,甚至会有致命威胁。在冬季,如何打赢心脏保卫战呢?基础是确保心脏过好“五道坎”。

温度坎

冬季气候寒冷干燥,会加大心脏的负荷。对患有心脑血管疾病者,低温天气可造成供应心脏血液的冠脉痉挛,使得原本因粥样硬化而狭窄的血管更狭窄,甚或发生闭塞、斑块破裂,从而发生心绞痛或心梗。因此,有心血管病的人一定要注意保暖,尤其要护好头、手、脚。冬季要减少外出。必须外出时,要戴手套、帽子、围巾,穿大衣;大风降温时,不要迎风行走。老年人睡前用温水泡脚,夜间上卫生间

时要穿上衣服,洗澡时先开浴霸、放热水,等温度合适后再脱衣服。此外,心脏不好的人,早晨不要用冷水洗脸,以免冷水突然刺激诱发心绞痛;洗衣、洗菜最好用温水。

睡眠坎

高质量的睡眠相当于给心脏充足了电,每晚保证7~8小时的睡眠对健康最有利。现代人晚睡、熬夜、黑白颠倒,都会增加心脏的负担。心脏病患者睡觉时,建议将头部稍微垫

高一些,最好是整个上半身稍微抬高,这样心脏负荷比较小。

呼吸坎

冬季易患呼吸系统疾病,如上呼吸道感染、支气管炎、肺炎、哮喘等,这些都会导致肺组织的氧交换能力降低,容易加重原有的心脏疾患,甚至诱发急性心梗、猝死等。建议老年人一定要注意预防感冒,保持居室通风,少去人员密集的场所,注重住所的清洁、卫生。

调药坎

建议高血压患者冬季要尤其注意定期服用降压药,并避免血压波动。在气温骤降时,高血压患者务必要加强血压的自我监测,警惕因外界温度变化所致的血压急剧变化。如果发生血压值急剧升高,要及时就医,在医生指导下调整用药方案。

运动坎

持之以恒的运动可以

改善心脏功能,不要因为天气寒冷而久卧不动。心脏功能不好的人要在太阳出来后运动,运动强度要适当,时间应控制在1小时内,最好选择散步、慢跑、打太极拳等舒缓的运动。遇大风降温天气,最好不要出门运动,可以在室内适当活动。另外,心脏病患者运动应自下而上,即先从下肢运动开始,再过渡到上肢运动。因为,上肢运动过度,容易导致大量血液回流至心脏,增加心脏耗氧量。

(据《快乐老人报》)

别给自己扣抑郁的帽子

在心理咨询中,我常会遇到一些来访者,开口就是“我有抑郁症”“我得了焦虑症”等,早早给自己贴上心理疾病的标签。但他们往往只是存在某些心理行为症状,情况根本没那么糟糕。

关注自己的心理状态本是好事,但夸大问题会弄巧成拙。一旦给自己贴上心理疾病的标签,有的人会悲观、失望,行为退缩,原本有条不紊的生活变得混乱。更严重的是,有的人可能出现“自我实现”效应,即认为自己是怎么样的人,结果就真成了那

样的人。比如在内心深处认定自己是抑郁症患者,日常生活中就会下意识地按抑郁症患者的模式去行事。

因此,当意识到自己的情绪和行为出现异常时,千万别给自己扣“帽子”,而是做到“两要两不要”。

不要担心、不要自责。不要担心别人的异样眼光、担心难以治愈、担心情绪和行为失控;也不要武断地认定是自己性格不好或行为不良造成的,以致自怨自艾。担心和自责带来的困扰比症状更强。心



理疾病就像感冒发烧,无法避免。只要积极调节和治疗,都是可以解决和改善的。

要乐观、要求助。许多人出现心理问题后会高估严重性,甚至悲观绝望。但不论情况如何,保持乐观

心态都有利于最大限度地调动自身潜能,应对消极情绪。除了自我调节,良好的社会支持系统也至关重要。当感觉自己需要帮助时,要大胆向亲友开口,还可以积极求助心理咨询与治疗。(据《银川晚报》)

下肢无力有4个原因

随着年龄的增长,很多老年人会出现腿部无力。究其原因,主要有以下四种情况。

骨关节炎 患者由于关节疼痛,活动量变得越来越少,肌肉也会变得越来越差,下肢无力也就发生了。建议老年人要适度使用关节,注意控制体重,尽量不要长时间爬楼、爬山、盘腿。

骨骼营养不足 体内足量的钙、骨胶原蛋白对于维持骨骼健康非常重要,另外,维D对促进骨钙吸收、肌肉状态的维持也是非常重要的,缺乏这三样营养素,会导致中老年人出现下肢甚至全身的无力。建议中老年人要到医院检查,明确是否存在骨量减少或骨质疏松,从而进行必要的营养干预,并摄入含钙丰富的食物。

下肢血液循环不畅 很多心血管疾病会影响下肢血液循环,一旦下肢的肌肉得不到足够的氧气和营养,就容易出现明显的乏力、疼痛和反复抽筋等症状。建议老年人应积极治疗下肢动脉硬化闭塞症、静脉曲张、糖尿病、高血压等原发病,同时改善饮食,做到低盐、低脂、低糖、低嘌呤。此外,下肢突然无力,有可能是脑中风的先兆,有糖尿病、高血压病史的患者要引起重视。

久坐不动 很多老年人不喜欢运动,使得肌肉衰减加速。适当运动能使关节灵活、肌肉丰满,加速血液循环,能帮助中老年人避免摔倒、肌肉萎缩、血栓形成。平时约三五好友去遛遛弯、做做操,就是很好的运动。(据《今晚报》)

鞋码变大不要大意

“脚疼得根本没法出门!100米都走不了!”北京60岁的李女士在家人的搀扶下,一瘸一拐走进北京同仁医院足踝外科中心主任张明珠的诊室。

脱下鞋袜,张明珠发现李女士足弓塌陷严重,已成了明显的“扁平足”。“您有没有发觉,这几年您的鞋号越穿越大?”在张明珠的询问下,李女士才意识到还真的是。“过去我穿38号鞋,这几年39号都嫌小!”李女士反复崴脚,韧带已形成积累性损伤。由于治疗不及时,她的踝关节已出现关节炎,要做手术才能缓解疼痛、恢复功能。

“如果一发现扁平足‘预警’就及时就医,可能不至于手术。”张明珠说,鞋号变大就是一个明显的“预警”,当中老年人发现这个早期信号时,及时到正规医院的足踝外科门诊就诊,是可以保守治疗“防患于未然”的。(据《北京晚报》)

泡脚好处多但非人人适宜

最近气温下降,有不少患者因盲目泡脚出现问题来就医,有泡脚后突发中风的,有泡成双脚溃烂的。

他泡脚后在阳台上吹了风,中风了。42岁的李先生每天白天在外到处跑业务,晚上睡前就想泡泡脚缓解一天的疲劳。几天前,他用足浴盆泡脚,泡了40多分钟已是大汗淋漓,泡完后烟瘾犯了,便躲到阳台上抽烟,冷风一吹,冻得直哆嗦。不一会儿,他右手突然麻木无力,一下瘫倒在地,说话吐词不清,被紧急送医就诊。经查,确诊为脑卒中。

“患者平日大鱼大肉,抽烟喝酒,生活不规律,导致动脉硬化早发。”神经内科专家介绍,“他本身就

血压高、血脂高,加上热水泡脚后,又去阳台抽烟,一热一冷,短时间内引起血管的扩张和收缩,诱发了脑中风。”

“老寒腿”边看电视边泡脚,烫烂双脚。陈爹爹今年70岁,是个“老烟枪”,长年有腿凉的毛病。最近,他腿脚冰凉、疼痛,想通过热水泡脚来缓解。几天前,他在家一边用热水泡脚一边看电视,反复让老伴加了好几次热水。由于看电视看得太入迷,忘记了时间,最后双脚被泡得通红,几天后双脚脚背长出水泡,右脚趾也发黑,被确诊为下肢动脉硬化闭塞症。“脚总觉得发凉或发麻,可能是下肢动脉闭塞缺血的早期信号。”血管外科专家介绍,“下肢动脉闭塞患者



本身下肢缺血,用热水泡脚反而会加重病情,而且很容易被烫伤。

泡脚要掌握方法。专家提醒,冬季泡脚好处多,但不是人人适合。有高血压和动脉硬化的人,在热水中久泡可能诱发中风,因此泡脚时忌水温过高(40℃左右即可),忌水中

久泡(每次泡脚15~20分钟为宜,最好用定时器来控制,不要边泡脚边看电视)。下肢动脉闭塞患者和糖友对水温、疼痛不敏感,容易烫伤,最好用手试下水温。做完心脏手术不久,正在服用阿司匹林等抗凝药者也不能热水泡脚。

(据《武汉晚报》)