

# 寒冬,请善待你的心脏

我国每年有超过50万人因心脏病猝死,而12月至1月更是心梗、心绞痛的爆发期。

生活中有一些“黑暗时刻”,稍不留神,心脏就可能瞬间崩溃。

## 气温低时

冬季气温低,室内外温差较大,这会激活人体的交感神经系统,使心率加快,心脏负荷加大,容易诱发冠状动脉痉挛。可怕的是,冠状动脉痉挛会使粥样硬化斑块的血管更加狭窄,甚至破裂出血,形成血栓,造成急性血管阻塞,引发心绞痛甚至心梗。

**建议:**防寒是预防心血管意外的重要措施。要护好头部、颈部、后背、双脚、肚脐、膝关节等部位,外出尽量佩戴手套、帽子、围巾等。心脏不好的人不要频繁出入暖气房,尽可能保持身体的恒温,不要忽冷忽热,尤其应避免出汗时受凉。

## 生气后

美国哈佛大学公共卫生学院的研究人员发现,一个人在暴怒后的两小时内,心脏病发作或出现急性冠脉综合征的风险会增加近5倍,中风风险增加近4倍,室性心律失常风险也会增加。对爱生气和已经存在心脏疾病的人来说,发病风险及致死率会更高。

**建议:**在大冷天生气,心脏会面临“寒冷+生气”的双重考验,管好情绪,对预防心血管事件非常重要。听音乐、读书、修剪花草、冥想等方式,有利于放松紧绷的情绪。

## 用力排便时

排使用力过大,容易引起腹压升高,血压随之升高,同时心率加快,心肌因此容易发生严重而持久的急性缺血,甚至发展为心梗。有些人大便时还常用屏气,可导致大血管

出现夹层动脉瘤或破裂,同样有生命危险。

**建议:**如厕、搬东西、回头时,要控制好力度,不可用力过大。有便秘问题的人,可养成每天清晨排便一次的习惯,即使无便意也要蹲坐一会儿,以形成条件反射,久了就会产生便意。饮食上,适当增加含粗纤维的粮食、蔬菜、瓜果、豆类等,每天至少饮水1500毫升。

## 吃太饱

美国注册营养师詹尼弗·麦克丹尼认为,即使一顿暴饮暴食也会让心脏负荷过重。吃得太多,会让消化系统占用太多资源,有效循环血容量减少。

**建议:**尽量每餐吃七八分饱,心脏病患者尤其应注意。如果吃饭时间相对规律、固定,这顿吃了七分饱,第二餐之前是不会提前饥饿的。

七分饱时,胃里还没觉得满,但对食物的热情已有所下降,主动进食的速度也明显变慢,但习惯性地还想多吃,可如果把食物撤走,换个话题,很快就会忘记吃东西。八分饱时,胃里感觉满了,但再吃几口也不痛苦。

## 练过头

运动能强身健体,但运动猝死的报道屡见不鲜。心源性猝死是运动猝死的主要表现形式,如心肌炎、先天性冠状动脉畸形、心肌肥厚等,刺激因素还包括急性心肌缺血、交感神经兴奋等。也就是说,运动性猝死并非平白无故的发生,而是心脏自身的器质性缺陷受到刺激而诱发。

**建议:**想在运动过程中远离危险,要做好以下几点:定期体检,特别是心血管系统检查,在参加剧烈运动或比赛前更是如此;运动前充分热身,热身一般占总运动时间的10%-20%。冬天热身时间可适当延长;运动量不宜过大,长跑要循序渐进,初学者一般从



3000-5000米开始,或持续20-30分钟;运动中及时补充能量,如运动饮料、能量棒。建议每跑5公里喝100-150毫升水。

## 喝多后

酒精不仅会导致酒精性心肌病、高血压等,还可能诱发心梗、脑梗、房颤、心衰、脑血管破裂等问题,甚至危及生命。另外,饮酒者胃内存有大量食物,呕吐时易进入气道,导致窒息或诱发吸入性肺炎;也可刺激气管,通过迷走神经反射,造成反射性心脏停跳。

**建议:**建议滴酒不沾。不得不喝时,以下几招可帮你降低酒精伤害:喝酒前先吃点东西垫一下,如牛奶、豆浆、苹果、南瓜、全麦面包、杂粮粥等;选低度酒,小口慢喝,别用饮料兑酒;在喝酒间隙,多喝些温热的白开水;酒后头痛、眩晕时,可以尝试吃些有助解酒的食物,如鸡蛋、芦笋、番茄、香蕉等。

来源:《生命时报》微信公众号

# 这个姿势,让老人不慎跌倒后伤害不“致命”

俗话说:人老腿先老。对于老年人来说,跌倒是一件不亚于心脏病的大事。一次看似不严重的跌倒,往往引发一系列危及健康的并发症。世界卫生组织发布的报告称,全球每年有30多万人死于跌倒,其中60岁以上者占比超过50%。

为此,记者采访了权威专家,教你一个动作,将跌倒后的危害降到最低。

## 跌倒时的“正确姿势”

老年人是骨质疏松的高发人群,如果不慎跌倒,发生骨折的几率非常高。跌倒后的姿势一般有两种,一是臀部着地,二是用手撑地。

臀部着地,支撑点落在臀部,容易导致腰椎压缩性骨折,骨折后需要卧床3个月,愈合非常慢;如果是一侧身体着地,支撑点在身体胯外部,那么容易伤及股骨,导致股骨粗隆间骨折或股骨颈骨折。若治疗不及时,可能会引起肺炎、褥疮、泌尿系感染、关节挛缩、血栓等危及生命的多种并发症。

用手撑地,往往损伤的是腕关节,顶多导致尺骨远端或桡骨远端骨折。大多数老年桡骨远端关节外的简单骨折通过手法复位、石膏外固定就可以获得较为满意的疗效。而且这种手臂骨折在护理上不需要卧床,康复训练也容易做,更不会发生致命的并发症。

因此,如果跌倒难以避免地发生时,老年人应“丢卒保车”,用手撑地。

## 跌倒后如何自救

当老年人跌倒后,不要急于尝试站起来,首先检查自己的四肢手脚情况如何。若手脚

活动受限,可以尝试着弯曲手臂和膝关节,如果一活动便痛得非常厉害,说明可能有骨折情况发生。这时就别勉强自己,硬要起身活动了。

若手脚情况并无大碍,可以先侧身,转向任意你觉得方便、舒服的方向,屈腿翻转身体,呈俯卧位,使膝盖和双肘着地,借助其力量将整个身体撑起来,在这个过程中身边如果有比较稳定的椅子等物体,可以借助它们的辅助站起来。这个动作最大的好处是在起立的过程中不仅能够使用到躯干的肌肉,而且能够使四肢的肌肉帮助身体更好地站起来,也不容易发生二次伤害。

若跌倒后体力不支,这时应该做到先屈腿,尝试用双脚和肘移动身体,慢慢移动到床边,拿起床上的衣物垫在身下,保持一个比较舒适的体位等待救援。

## 7个时刻,最容易摔倒

以下这7个容易摔倒的时刻,老人及家人们一定要严防:着急接电话时,起夜时,洗澡时,等车时,乘扶梯时,天冷外出时,服药1小时内。

来源:《生命时报》微信公众号

