

浅谈心血管疾病的秋冬养生之道

马宁会

广元市中心医院急诊科 628000

[中图分类号] R54 [文献标识码] A [文章编号] 2095-7165 (2020) 10-133-01

秋冬季节由于气候的变化,温差逐渐加大,能够明显的感觉到人体的皮肤紧缩的状态,无疑对心血管疾病的人群来说是个极大的挑战。寒冷刺激作为心血管疾病的发病的一大诱因,如何让心血管患者平安度过寒冷季节,减少心绞痛、心肌梗死等的发病率,越来越受到专家和大众的关注。本篇文章为大家总结了心血管病人人群在秋冬季节保养的一些小建议,希望对大家有所帮助。

1 寒冷对心血管疾病的危害

心血管疾病主要包含冠心病、高血压、心力衰竭及心率失常等。有研究发现,当气温每下降 10℃时,心脏病发病的几率会增加 7% 左右。由于寒冷天气的刺激,寒冷使得病人群的神经系统异常兴奋,血压的波动较为频繁,以致外周血管较为紧张,神经末梢的微小血管血液循环不良,血管内血液浓度增大流动的速度减缓,血管中容易形成血栓堵塞血管引起中风。寒冷的天气还会对心脏供血功能产生影响,进而导致心血管疾病复发。寒冷对于心血管疾病的患者是一个严峻的挑战,尤其是老年人最容易发生心血管意外或者猝死。

2 心血管疾病的秋冬预防

2.1 注意保暖

秋冬季节气温变化快,是上呼吸道感染发病率的高峰期,心血管患病人群需要格外的注意保暖,一旦出现感冒症状需要及时到医院进行就诊,感冒虽然不是严重的疾病,但心血管疾病的患者心脏负担本就重,感冒治疗不及时容易诱发肺炎、慢性支气管炎等加重身体负担,从而使得疾病复发。适宜的居住温度能够帮助患病人群改善不利状况,有条件的家庭室内温度保持在 15-18 摄氏度左右,有利于血液的循环,改善血管收缩及痉挛的现象。外出时,可佩戴口罩,避免迎风走时冷气呛入口中,头部的保暖也非常重要,可佩戴一个保暖的帽子,脚部的毛细血管较为丰富,有句老话说:脚暖全身暖,外出时注意不要让水打湿鞋面,穿透气吸汗的袜子。另外晚上睡觉前可以用热水进行适当的泡脚,泡脚时可以加速全身血液流动的速度,能够帮助我们御寒。但泡脚时需要注意水的温度和泡的时间,泡脚时人体的血管进行扩张,心脏回流减少,有缺氧的风险,泡脚时间过长会出现心悸、血压升高等现象,因此在泡脚时需要注意水的温度和泡的时间,洗澡时也是如此,以免发生不利影响。适当的午休对人体的机能运行有较好的帮助,午休时间最好不要超过一小时,对于心脏不好的人群,睡觉时最好保持右侧卧睡(晚上睡觉也是如此),可减少压迫对心脏造成的负担,睡前一小时内最好不要进食,醒后最好不要立即起床,等意识彻底清醒后再起来。

2.2 注意饮食

有心血管疾病的人群冬日里饮食需要控制摄入的盐的含量,我国食盐中的钠元素是人体获得钠的重要途径,钠元素在人体内会刺激交感神经,增加血管表面的张力,增加血管内血流的速度,使得人体的血压升高。因此心血管疾病人群秋冬季节可使用富含钾的食盐代替一般食盐,并且钾元素还可以促进人体对钠的代谢,对心血管疾病有一定的改善作用。除此之外,患病人群还可适当

食用钙含量高的食物,该元素对外周的血管具有一定的扩张作用,能够降低血管的阻力,对于老年人群,适当的补钙有利于预防骨质疏松。奶及其制品、骨头中钙含量都是及其丰富,可以适当增加食用量。

心血管患者无论在炎热的季节还是寒冷的季节,进食都不宜过饱,饱胀容易导致此类人群出现“盗血”症状,餐后由于部分血液会进入等到消化系统中,脑内的血流量会相对减少,出现脑内细胞代谢紊乱,患者出现轻微脑部功能障碍。此类人群应少食多餐,每餐六成饱就可,用餐后可卧床休息半小时左右。秋冬季节,饮食应以清淡为主,高血压引起心血管疾病的患者可将新鲜芹菜和粳米熬成粥食用,芹菜具有平肝清热的效果,对血压的降低有较好的效果,可以缓解头晕目眩、易怒暴躁等情绪。万年青、红糖和粳米熬粥,适宜心力衰竭的患者食用,可以改善气喘、尿少等症状。冬日常吃脂肪含量高的食物来抵抗寒冷,对于心血管疾病的人群来说是不可取的,需要控制脂肪、胆固醇及汤的摄入量,可以多食用鱼类、鸡蛋、新鲜的水果蔬菜等既美味又营养的食物。

2.3 适度运动

由于温度降低,大多数的人群蜗居在家不出门,患有心血管病人群在冬日里进行适当的锻炼有利于增强身体素质,早晨空气较为寒冷,并且早上 6-9 点时间段血压值的一个小高峰期,睡眠后一夜没有喝水,血液的粘稠度较大,晨起后进行锻炼容易引起神经的异常兴奋,等太阳出来或者黄昏进行适当的有氧运动。适当的有氧运动能够减小外周血管的阻力,降低交感神经的兴奋性,而且经常运动可以调整情绪,改善病人群的性格。运动强度也需要特别注意,强度低了起不到锻炼的效果,轻度过高会加重心血管的负担。饭后 1 小时左右可以进行漫步、打太极、乒乓球等温和的运动,不提倡患有心血管疾病的人群进行高强度的运动,单次运动时间最好不要超过 30min 中,体能好的人群可以适当增加运动的时间和量,运动前需要注意热身,提高肌肉的温度,避免出现肌肉痉挛。适当运动还可以加强肠胃蠕动,避免出现便秘,用力排便会增加腹腔内的压力,对患有心血管疾病的人群不利。

2.4 坚持治疗

秋冬季节心血管疾病人群较夏日血压高,患者一定要随时做好血压的测量工作,关注自身病情的发展状况。血压测量时,需要保持平静,紧张兴奋等情绪对测量结果有一定的影响,不利于评估病人群的真实情况。心血管疾病的治疗是一个长期的工作,它并不会每时每刻都出现不良反应提醒您该吃药了,部分人群在症状改善后就停止服药,这是不可取的。在秋冬季节天气寒冷后,与夏季服用的相同剂量的抗压量,或许不能得到相同的效果,此时需要去医院咨询医生,及时对用药进行调整,切记不可擅自停药或者更改药量。

除了上述小建议之外,心血管患病人群需要改变自身不良的生活习惯,戒烟戒酒,学会控制自己的情绪,不要经常出现大悲大喜等情况。一年四季的更替,我们无法进行改变,无论气候暖和还是寒冷,我们都需多关注自身健康,保养身体抵抗疾病的侵袭。