

# 心血管病人秋冬穿戴有讲究

徐宁芳

成都市新都区人民医院 610500

【中图分类号】R54

【文献标识码】A

【文章编号】1002-3763 (2022) 12-085-01

随着我国社会的不断进步以及经济的不断发展,人们的生活水平也在不断的提高,而饮食习惯也在发生了改变,正是由于这种改变导致人们现在的活动量减少,而摄入的脂肪以及热量在不断的增加,再加上生活节奏以及吸烟和饮酒等原因,所以增加了心血管疾病的发病率,同时也是目前人们死亡的最主要的原因之一,为了能够有效的保护人们的生命健康,所以对人们普及相关的疾病防治知识是非常重要的。而秋冬季节天气变化比较大,也是心血管疾病的高发期,如高血压、脑血管和冠心病等。所以在秋冬季节患有心血管疾病的患者一定要有效的预防。

## 一、秋冬穿戴

对于患有心血管疾病的患者,在秋冬时应该穿着宽松,并且质地柔软、保暖的衣服,最好是丝棉或羽绒等,避免过紧过硬导致血液循环不畅,影响病情;由于高血压的患者害怕寒冷,因为寒冷会刺激到患者的血管引起收缩,从而导致血压上升,因此在冬天出门的时候,可以佩戴柔软以及轻便和暖和一点的棉帽或者是皮帽来保暖;颈部的保暖也是能够有效控制血压的方法之一,但是避免过紧,因为压迫颈动脉窦很有可能会影响血压;对于心血管疾病的患者来说,裤腰带也不要扎的过紧,以免导致腰部以下的血液受阻,从而增加心脏的负荷,导致血压升高;对于病情比较严重或者腹部比较肥胖的患者可以穿背带裤,并且在用餐的时候将裤带可以放松一些,午睡时最好将裤带全部解开;对于患有心血管疾病的患者,最好不要穿紧口的弹力袜,可以穿一些袜口比较松的袜子,避免阻碍小腿和脚部的血液循环,并且袜子的保暖效果一定要好,同时一定要轻便,可以保护好患者的双脚,避免患者受寒、受冻;因为患有心血管疾病的患者下肢会出现浮肿的情况,所以在穿鞋子的时候应该选择大一点的鞋子,并且轻快、保暖,防止双脚被冻。

## 二、秋冬保健

### 1. 科学运动

对于患有心血管疾病的患者要有规律性的进行运动和锻

炼,并且选择适合自己的运动方式,在运动时保持循序渐进和由弱到强的运动原则,因为适宜的运动强度以及运动的时间能够预防高血压疾病的发展。患者一定要保证每天有 30 分钟以上的时间进行适当的运动。在运动时避免出现运动过度的情况,由于秋冬的季节比较干燥,而人体内的阴精和阳气都处于收敛内养的阶段,所以在这时期运动量不宜过大,防止出汗过多而导致阳气耗损,所以在运动时可以选择轻松以及平缓的运动方式进行运动。在运动时应该选择好运动的时间,避开早晚或者气温过低的时间进行运动,最好是在太阳出来以后再到户外进行活动,最好的运动时间是上午的 7:00 ~ 10:00,下午的 2:00 ~ 5:00。在出门进行运动时应该注意增减衣物,如果在锻炼的过程中感觉到身体发热,也不要脱得太多,并且在做完运动以后及时穿上衣物,避免着凉;对于患有心血管疾病的患者,在运动前一定要做好准备的工作,因为人的肌肉和韧带在低气温的环境下会导致患者的血管出现收缩,而肌肉的伸展度也会降低,同时关节的活动度也比较小,所以很容易导致患者在运动时出现损伤的情况;对于没有运动基础的患者来说,不要突然进行剧烈运动,有可能会引发血压突然升高或者出现脑血管意外等危险的情况。

### 2. 摄入充足的水分

由于秋冬季节的空气非常的干燥,所以无形之中也会将人体中的大量水分带走,会增高血液的黏度,再加上中老年人的血管弹性下降,所以很容易导致患者发生心脑血管的疾病。因此,需要每天都摄入充足的水分,也可以通过吃新鲜的水果和蔬菜来提高体内的水分和维生素等。在睡觉前、起床以后、晨练中、洗热水澡之后、运动有出汗时都需要补充 300 毫升的水分,以少量多次和缓饮为原则。

## 三、小结

对于心血管疾病的患者来说,在秋冬季节一定要注意自己的保暖,并且多补充水分,也需要进行有效的运动来提高自身的免疫力和抵抗力,同时也能够有效的预防疾病的发展。

(上接第 84 页)

同配合来完成,其中一人托起患者的头部和肩部,另一人员则需要帮助搬起患者的腰部和臀部,其余一人则需要抬起患者的下肢,由三人配合将患者抬到担架上。在转送时,首选水平体位,保持头部与躯干始终维持一字型,避免体位变动或者受到重力影响而导致血液在脑组织间流动。

### 3.7 控制和减少车辆的颠簸度

若使用私家车送患者就医,这时需要加强车辆稳定度的控制,避免出现颠簸。在车辆行驶期间,最好抬高患者的头部,与地面间的角度控制在 30°,并对患者的病情进行实时监控;若使用的是急救车,在上车前应及时告知医护人员患者的实际情况,保证车辆行驶的平稳性。

## 4 脑出血的预防

为了避免出现突发脑出血,在日常生活中还应该做好预防工

作。在日常生活中,可以进行适当的体育锻炼,切实不可进行剧烈的体育锻炼,建议可以选择缓慢运动,如慢走、太极等。老年人在进行体育锻炼时,最好是保证有家属陪伴,以防避免在运动中出现遗忘情况。除了进行一定的体育运动外,在日常饮食方面也需要格外注意,建立按照低脂、低糖、低盐的饮食原则,禁止食用动物内脏,建议多吃新鲜的蔬菜、水果、豆制品以及富含纤维的食物,避免出现便秘的情况,一旦出现排便不畅的情况,就容易促使腹压、颅内压、血压升高,进而容易出现脑出血。

总之,脑出血是临床上常见的多发病,隶属于心脑血管疾病的范畴,对人体健康的危害较大,主要就是脑出血的发病急,而且还会有严重的后遗症。若没有做好突发脑出血的急救护理,很容易引起死亡,再加上目前脑出血也逐渐呈现出年轻化发展趋势,所以必须要掌握突发脑出血的急救护理措施,这样才能积极应对脑出血,以便降低脑出血的危害。