

■对话专家

冠心病患者如何安全过冬?

□本报记者 白莹

有人说,冬天是急性心肌梗死发病的“魔鬼时段”,这是真的吗?为此,本报记者采访到首都医科大学附属北京康复医院急诊科主任、副主任医师、心血管专家马先林,让他来为冠心病患者冬季安全过冬支招。

为何冬季是冠心病高发季?

很多冠心病患者都害怕过冬天。这是为什么呢?马先林告诉记者,因为冬天天气寒冷,人体交感神经兴奋、小血管收缩、血压升高、心率加快,并使血液纤维蛋白原增加、纤溶活性下降而处于高凝低溶状态,同时血小板聚集性增高,血液黏度增加易于形成动脉血栓;在清晨,随着人体活动量的增加,交感神经张力增高,血中肾上腺素、儿茶酚胺及皮质激素浓度升高,会使冠状动脉收缩、心肌供血降低,还会使心跳加快、心肌耗氧量增加;冬季天气干燥,呼吸会消耗大量水分,导致血液黏度过高,引起血液流通不畅,易造成血管堵塞;室内外温差大,温差若在15℃以上,血管就会剧烈收缩,使血管壁上附着的斑块破裂脱落、血栓形成而堵塞血管。

除了冬天,上午也是一天中的发病高峰期。据统计,每年的11月至次年的3月,心肌梗死的发病例数,约占全年发病率的40%;急性心梗发病与时辰有关,特别是60岁以上的老年人尤为明显。

冠心病患者冬天需注意啥?

马先林建议,冠心病患者应避免从暖和的房间里突然走到户

外,尤其是温差大的早晨或夜晚,要格外注意。喜欢运动的患者尽量避开晨练或傍晚时运动,因为这些时间段温差太大,极易诱发心绞痛,甚至心肌梗塞,建议冠心病患者选择上午九点以后再去做适量运动,并做好充分的热身。

马先林表示,冠心病患者出门时一定要多穿衣,注意保暖。这样,不但可减少冠心病的急性发作,还可预防感冒和呼吸道感染,研究显示,呼吸道感染是导致心脏病情加重和诱发心力衰竭最常见原因之一。

另外,饱餐后尽量减少外出。因为饱餐后较多血液涌向消化系统,会使心脏本身供血相对减少,加上胃肠道大量吸收营养物质,如脂肪、胆固醇等,可增加血液粘稠度,影响血液流动,易引起血栓形成而诱发冠心病急性发作。若再加上寒冷,无疑是雪上加霜。

外出时要备好心脏病常用急救药物。如速效救心丸、硝酸甘油、阿司匹林等,以备不时之需。

《中国心血管病报告2013》还提出了冠心病的八大危险因素:高血压、吸烟、血脂异常、糖尿病、超重/肥胖、体力活动不足、不合理膳食、代谢综合征。

患者感觉胸闷心悸应及时就医

早期发现、早期诊断、早期



治疗对冠心病的疗效、预后都具有十分重要的意义。马先林告诉记者,如果患者出现了下列情况,就要及时就医,尽早发现冠心病,以免延误病情。

劳累或精神紧张时出现胸骨后或心前区闷痛,或紧缩样疼痛,并向左肩、左上臂放射,持续3至5分钟,休息后自行缓解者;体力活动时出现胸闷、心悸、气短,休息时自行缓解者;出现与运动有关的头痛、牙痛、腿痛;饱餐、寒冷或看惊险刺激影片时出现胸痛、心悸者;熟睡或白天平卧时突然胸痛、心悸、呼吸困难,需要立即坐起或站立方能缓解者;性生活用力或用力排便时出现心慌、胸闷、气急或胸痛不适者;听到周围高分贝噪声便可引起心慌、胸闷者;反复出现脉搏不齐,不明原因心跳过速或过缓者。

本期专家

首都医科大学附属北京康复医院
急诊科主任、副主任医师、
心血管专家 马先林

【小链接】

《中国心血管病报告2013》显示:我国心血管病患者高达2.9亿,每5个成人中就有1人患有心血管疾病;估计每年大约有350万人死于心血管疾病,平均每天9590人,每小时400人,每10秒钟1人死于心血管疾病。

其中心肌梗死是临床上最严重的心血管疾病之一,其发病率、死亡率、致死率都很高,且呈逐年上升趋势。

【健康红绿灯】

绿灯

南瓜可滋养肠胃



南瓜中含有丰富的果胶成分,能够保护胃部不受刺激。早餐煮粥时放几块南瓜,或者在晚餐桌上加一道南瓜粉丝汤,简单方便。

西葫芦有益心脏



西葫芦含有相当数量的钾元素,每根西葫芦的钾元素含量达到了295毫克,是每日推荐食用值的8%。美国心脏病学会认为钾元素能够降低人们患上中风和心脏病的风险。西葫芦还含有大量的维生素C,这种抗氧化剂有助于血液细胞的内膜更好地发挥其功能,降低血压和防止动脉堵塞。

红灯

吃腌黄瓜会发胖



吃黄瓜可以美容,经常食用或贴在皮肤上,能有效地抗皮肤老化,减少皱纹的产生,并可防止唇炎、口角炎。黄瓜是很好的减肥食物,但一定要吃新鲜黄瓜而不要吃腌黄瓜,因为腌黄瓜含盐量高,反而会引起发胖。

豆浆忌摄取过量



一般成人喝豆浆一次不宜超过500克,小儿酌减。大量饮用,容易导致蛋白质消化不良、腹胀等不适症状。

这些价格欺诈行为,你遇到过吗?

价格欺诈行为是指经营者利用虚假的或使人误解的标价形式或价格手段,欺骗、诱导消费者、其他经营者与其进行交易的行为。比较常见的价格欺诈行为主要有十四种,广大消费者一定要擦亮眼睛。

1、标价签、价目表等所标示商品的品名、产地、规格、等级、质地、计价单位、价格等或者服务的项目、收费标准等有关内容与实际不符,并以此手段诱骗消费者或其他经营者购买的。

2、使用欺骗性或误导性的

语言、文字、图片、计量单位等标价,诱导他人与其交易的。

3、降价销售所标示的折扣商品或者服务,其折扣幅度与实际不符的。

4、销售处理商品时,不标示处理品和处理品价格的。

5、采取价外馈赠方式销售商品和提供服务时,不如实标示馈赠礼物的品名、数量或者馈赠物品为假劣商品的。

6、对同一商品或者服务,在同一交易场所同时使用两种标价签或价目表,以低价招徕顾客并以高价进行结算的。

7、收购、销售商品或提供服务带有价格附加条件时,不标示或者含糊标示附加条件的。

8、谎称收购、销售价格高于或者低于其他经营者的收购、销售价格,诱骗消费者或经营者与其进行交易的。

9、标示的市场最低价、出厂价、批发价、特价、极品价等价格标示无依据或者无从比较的。

10、虚构原价,虚构降价原因,虚假优惠折价,谎称降价或将要提价,诱骗他人购买的。

11、收购、销售商品和提供服务前有价格承诺,不履行或不

完全履行的。

12、采取掺杂、掺假,以假充真,以次充好,短缺数量等手段,使数量或质量与价格不符的。

13、对实行市场调节价的商品和服务价格,谎称为政府定价或政府指导价。

14、用低标价的形式吸引消费者,然后在质或量上对消费者进行欺骗,有的质量次,有的是数量不足,如我们常见的餐饮业中,以低标价的形式减少餐饮的量;在收购或销售中用改变计量器的办法进行欺诈顾客。
(北京市职工物价监督总站)