



寒冷天气慎防心梗

□本报记者 陈曦

如果留意的话，你就会发现，气候寒冷的天气或冬春季节，冠心病、心绞痛和心肌梗塞的发病率就会增加。人生活在自然界，一年四季，春温、夏热、秋凉、冬寒的气候特点，必然影响到人的生理和病理，不同的疾病也有不同的发病季节。急性心肌梗塞每年有两个高峰期：11~12月是秋季转入冬季，3~4月则由冬季转入春季，二者均是季节转换时期，冷空气活动频繁，气温持续走低，常出现发病高峰。



本期专家

首都医科大学附属北京康复医院
心内科副主任医师
贾耀文

记者：为什么寒冷季节
心血管病容易发作？

贾耀文：在寒冷、潮湿和大风天气，心血管疾病发病率高，是因为寒冷刺激，特别是迎风疾走，易使交感神经兴奋，使心率加快，血压升高，体循环血管收缩，外周阻力增加，心肌耗氧量增多。同时，也可诱发冠状动脉痉挛，使管腔持续闭塞，或挤压斑块使内膜损伤，血小板聚集，血栓形成使管腔急性堵塞，也可导致急性心肌梗塞。

记者：寒冷季节，在日常
生活中如何预防心脏病
发作？

贾耀文：在寒冷的心血管疾病高发季节里，冠心病患者除了服用常备的药物外，还应注意御寒保暖，减少户外活动，以防疾病发生。有冠心病的人，除了注意不做剧烈运动，避免情绪激动、调节饮食、禁绝烟酒等以外，对气温的变化必须特别警惕，在气温突降时要注意保暖。平时要根据个人身体情况加强耐寒锻炼，以改善心、肺功能和体

温调节功能，提高机体抗寒能力，增强体质，适应气候的变化。

而且，除了要注意身体的保暖外，手及面部防寒也很重要。因为，当手、面部受到寒冷的刺激后，也可通过迷走神经的作用而引起冠状动脉收缩。冬天切勿忽视手、面部的保暖；风雪天应尽量不外出；洗衣、洗菜不要把手长时间泡在凉水里；清晨不要在寒风中锻炼活动。另外，冰箱除霜、手拿冰冻食物等也应注意避免冷水刺激。

患了冠心病，科学睡眠最重要。在睡眠前后，要做好自我护理。注意睡前保健，晚餐应清淡，食量也不宜多，宜吃易消化的食物，并配些汤类，不要怕夜间多尿而不敢饮水，饮水量不足，可使夜间血液黏稠；睡前看电视也应控制好时间，不要看内容过于刺激的节目；按时就寝，养成上床前用温水烫脚的习惯，然后按摩双足心，解除疲乏。

注意睡眠体位，冠心病患者宜采用头高脚低右侧卧位，减少心绞痛的发生。冠心病若病情严重，已出现心衰，则宜采用半卧位，以减轻呼吸困难，避免左侧卧或俯卧。

注意晨醒时刻，清晨是心绞痛、心肌梗塞的多发时刻，而最危险的时刻是刚醒来的一刹那。

因此，早晨醒来的第一件事不是仓促穿衣，而是仰卧5~10分钟，进行心前区和头部的按摩，做深呼吸、打哈欠、伸懒腰、活动四肢，然后慢慢坐起，再缓缓下床，慢慢穿衣。起床后及时喝一杯开水，以稀释变稠的血液。

记者：冠心病患者冬季
运动有哪些注意事项？

贾耀文：对于喜欢冬季户外运动的冠心病患者，合理的运动有利于保健。但要注意以下几点：1.血压和脉搏正常才可进行运动；2.控制运动量；3.中午以后锻炼为好。如果有些人习惯清晨锻炼，在锻炼前最好空腹喝一大杯水；4.不进行竞技性体育活动；5.循序渐进，持之以恒；6.餐前餐后不宜活动；原则上在餐后2小时以内不锻炼，运动后一小时内不进餐或饮浓茶；7.运动后不要马上洗浴；8.运动前要做好准备和放松活动；9.心情舒畅；10.避免阳光直射和迎风锻炼；11.携带急救药盒。

记者：冠心病患者在冬
季服药需要有什么变化吗？

贾耀文：冠心病患者在夏季，因血管扩张等原因，发病率降低。一些合并高血压的患者，血压容易控制，所以有将降压药物、冠心病药物减量应用的现象。进入秋冬季节，要重新监测血压，或者尽早找医生适时调整冠心病预防药物的种类和量，防患于未然。

健康在线
协办
首都医科大学附属北京康复医院

生活资讯

生活中有不少人吃过饭后会出现一些不适症状，譬如打嗝、肚子胀气、腹痛等，这些情况可别以为只是吃饱后的自然反应，有时也可能是一些疾病的表现，因此大家要注意。

饭后不适别“习以为常” 4种情况或是疾病信号

饭后打嗝

这是不少人都有过的现象，尤其有一些老人，会经常打嗝，不只饭后打，有时在饭前也会出现打嗝现象。而引起打嗝的原因有很多，其中多是由于消化不良导致，还有一些疾病也可引起打嗝，如慢性胃炎、反流性食管炎等。而对于一些患高血压的老人，如果出现反复打嗝又止不住的话，那么有可能是脑中风的前兆。

饭后胀气

老年人随着年龄的增长，脾胃消化能力也会慢慢地减弱，胃

动力差，就容易导致食物积聚在胃底，从而经常出现胀气现象，这种情况要注意避免吃不易消化的食物，如豆类等食物，同时要改掉狼吞虎咽的习惯。如胀气严重的，要考虑是否有慢性胃炎、胃下垂等疾病存在。

饭后腹泻

吃过饭后立即腹泻，或是稍有受凉或饮食不当就会腹泻，有可能是慢性过敏性肠炎引起的，如果是一吃辛辣油腻、生冷之物或是一喝酒就腹泻，有时还伴有腹痛，泻后腹痛感则减轻的，那么多是由于肠道功能紊乱引起的。

饭后呕吐

如果出现饭后呕吐现象，要注意排除胃肠道有没有存在占位性病变，或是有没有存在胃溃疡、十二指肠溃疡等器质性病变。如果胃镜检查没异常的，那么多是由于肠胃功能减弱，加上不注意饮食调节引起的，如暴饮暴食、过量饮酒或是过多地进食辛辣食物等，而对于这种情况，要注意改掉不良的饮食习惯，同时可适当吃些胃动力药或胃黏膜保护剂。

(李宁)



丰台工商

组织2018年丰台区消费调解能力提升培训班结业仪式暨表彰会

为了全面提升丰台区消费调解人员的能力素质，调动企业经营者参与创建安全舒心放心消费环境的积极性，近日，丰台工商分局组织了2018年丰台区消费调解能力提升培训班结业仪式暨表彰会，各工商所干部代表、丰台区放心消费创建企业的售后服务及消费纠纷调解人员、丰台区重点社区工作人员等150余人参加了会议。

结业仪式开始之前，丰台区物价所市场监管科科长陈建以“消费领域市场价格监管”为题，为参会人员进行了授课。结业仪式开始后，全体与会人员首先集中观看了“放心消费创建”消费提示宣传片，进一步了解了丰

台工商分局立足首都实际，坚持“首善”标准，深入开展放心消费创建工作的做法及取得的成效。随后，对丰台区今年以来在开展调解工作，化解消费纠纷，保护消费者合法权益等工作中作出的突出贡献的企业和个人进行了表彰，授予30个企业“消费调解先进单位”的称号，授予30名同志“消费调解先进个人”的称号。最后，分局还组织参会的企业消费调解员进行了消费调解能力提升脱产培训结业测试。

下一步，丰台工商分局将以此为契机，深入推进“放心消费创建”活动，推动消费维权事业社会共治，有效解决消费纠纷，化解社会矛盾，为营造丰台区安全放心消费环境，提高人民群众的获得感、幸福感、安全感作出更大的贡献。

(石泰娇)



北京公共交通控股(集团)有限公司鸿运承物业管理中心职工张磊，男，身份证号：11010719820228123，因严重违纪，单位于2018年11月12日与你解除劳动合同，请即自即日起15日内到公司人力资源部办理解除劳动合同及档案转出手续，逾期办理自行承担一切责任。