

大雪时节，正是雪盛之时。近日，冷空气和水汽条件配合加强，京城再迎新一轮全市性降雪。北京市气象台预计，12月15日至16日白天北风明显加大，夜间气温断崖式下滑，将强力演绎“雪后寒”。寒潮来临，怎样让心血管疾病患者的心脏安稳过冬？本报记者专访北京安贞医院心脏内科综合病房主任吴小凡进行解读。

寒潮来临 心血管疾病患者如何“安稳过冬”？

□本报记者 宗晓畅

本轮降雪后气温骤降，哪些群体需重点保护好心脑血管？应如何防范心脑血管疾病？

老年人、婴幼儿和心脑血管疾病患者以及长时间在户外工作或活动的人群，容易受到寒冷天气影响，需要特殊关注。

低温刺激会使血管收缩、血流速度减缓，血液黏稠度增高促使血栓形成，增加脑梗、心梗和

心脏病恶化等风险。

此外，低温刺激引起血压急剧升高，控制不佳可能导致威胁生命的心脑血管意外或主动脉夹层。对于心衰患者，气温骤降容易引发呼吸道感染，促使心衰恶化。

呼吸道感染是否会诱发心血管疾病？该如何防范？

冷空气可使鼻咽部的局部黏膜变得干燥，容易破裂，病毒、细菌乘虚而入，造成呼吸道疾病高发。炎症虽然始于呼吸道，但可以快速波及全身。呼吸道感染迁延不愈，大量病毒进入血液直接损伤心肌细胞，引发炎症反应和免疫反应，导致心肌梗死，诱发急性心肌炎，尤其儿童和40岁以下成年人。

另一方面，炎性因子使血管通透性增加，使血液中的胆固醇更容易进入血管内皮，促使斑块形成和进展，引发血栓形成，导致急性心脑血管事件如心梗、脑梗发作，尤其是老年人和有心血管病基础的患者。此外，呼吸道感染会增加心脏负担，加重心肌细胞缺氧，引发心力衰竭。

高血压患者该怎样在冬季控制好血压？生活起居上需注意什么？

气温每下降1℃，收缩压上升1.3毫米汞柱，舒张压上升0.6毫米汞柱，高血压患者通常冬季

血压要明显高于夏季，而且血压波动也明显大于夏季。血压波动性增大带来最主要的危险是导致



并发症尤其是脑出血、缺血性卒中及心肌梗死和急性左心衰等增多。

冬季来临时，高血压患者应增加血压自测，及时发现异常并就医调整用药。用药要达标，将血

压维持在140/90mmHg以下，80岁以上的高龄患者可适度放宽。不要随意更换降压药物，引起不必要的血压波动。不要因血压降下来就突然停药，以免出现血压反跳而发生高血压危象。

【相关链接】

合理膳食 提高免疫力

北京协和医院临床营养科主任于康在近日国家卫健委举行的新闻发布会上介绍，合理免疫维持的重要基础是合理膳食。合理膳食由很多种食物共同构成，不是说单吃一种或者有限的几种食物就能实现合理膳食。

于康建议，首先，要确保充足的优质蛋白质的摄入。尽量选择蛋白质相对质量高，同时脂肪相对低的食物和烹调方法。对于蛋白质的摄入，三餐应均匀分布，每一餐都能达到25到30克的蛋白，这样最有利于整体蛋白状

况的维护，也是构成合理免疫状况的一个重要基础。

其次，要保证新鲜充足的蔬菜和水果的摄入，“每餐有蔬菜，每天吃水果”。

第三，保证每天充足饮水，最好能达到一天1500毫升或者到2000毫升的饮水。尽可能选择白开水、矿泉水、淡茶水，不要选择各类含糖的饮料。

保持好健康合理的体重是维护良好免疫力的重要基础，要做到吃动平衡。维持良好的生活习惯，保持规律的作息时间。

【健康红绿灯】

绿灯

气温低于10℃就该穿秋裤



秋冬季节不仅温度低，还时常伴有寒风，短短几分钟，寒风就会侵袭未受保护的膝关节，使其受寒。如果在寒冷的季节里不注意腿部保暖，经年累月，就会造成腰腿痛、坐骨神经痛、膝关节酸痛等。最低气温低于10℃就该穿秋裤，并且随着温度降低，秋裤也应适当增厚。

冬季进补适宜吃芋头



芋头含有丰富的膳食纤维、B族维生素、钾、钙、镁、硒等营养素；升糖指数（GI）仅为53，属于低GI食物（GI低于55）；含有多酚、多糖和类黄酮等植物化合物，研究证明这些成分具有抗炎作用。冬季吃芋头能帮助身体补充能量，以抵御寒冷；矿物质、维生素等营养物质还能帮助人体提高免疫力。

红灯

女性更易得红斑狼疮



系统性红斑狼疮是一种侵犯多系统的自身免疫性疾病，轻者仅累及皮肤，出现红斑，重者累及多脏器，危及生命。由于激素影响、免疫功能差异、遗传易感性等多种原因，导致女性更易得红斑狼疮，以出现在面颊和鼻梁上的“蝶形疹”最为典型。还可能引起疲劳、关节肿痛等症状。

高脂饮食会引起大脑炎症



高脂食物总是更容易让人上瘾。长期高脂饮食，除了让人长胖、加重内脏负担，还会引起大脑炎症。研究发现，高脂饮食会诱导机体摄入更多的热量，导致体重增加。摄入高脂饮食后，大脑会让身体产生“越吃越想吃”的感觉，即使短期体重不会明显上升，但下丘脑已经出现炎症。

·广告·

丰台区食品药品安全委员会办公室

召开食品安全“两个责任” 工作视频培训会

为积极落实国务院食安办、北京市食药安办关于推进落实食品安全“两个责任”的工作部署要求，切实提高包保干部的督导能力、问题发现能力、督促整改落实能力，丰台区食品药品安全委员会办公室近日召开丰台区食品安全“两个责任”工作视频培训会，全区各街镇食药安办工作人员、包保干部参加此次培训。

培训会上，丰台区食药安委办工作人员通报了该区包保工作的开展情况，详细讲解了食品安全“两个责任”工作机制的相关背景和重要意义。通过实操的方式对“落实食品安全属地管理责任平台”及“食安督”APP的操作方法进行了系统性的演示，并针对系统使用过程中的常见问题进行答疑。同时介绍了2023年度街镇食品安全工作评议考核工作的相关要求，提示各街镇（管委）、社区（村）要高度重视此次食品安全评议考核工作，确保

全区食品安全考核评议高质量完成。

本次培训加强了包保干部们对落实食品安全“两个责任”工作的认识，提升了各级包保干部照单履职能力，形成了将培训成果切实转化为推动工作高质量发展的强大动力和具体举措的共识。接下来，丰台区将继续按照区级抓方向、街镇强指导、村社抓落实的原则，实现区、街镇、村社三级同部署同落实，推动落实食品安全“两个责任”工作持续走深走实，切实保障人民群众饮食安全。

(刘肖楠)

声明

天津冀城城际铁路投资有限公司工会不慎将工会经费专用收据遗失，编号为1709376621-1709376630,170937667-1709376720,共60张,特此声明作废。

2023年12月15日

天冷了，怎么开窗通风比较好？

近期，全国多地降温，部分地区出现降雪。天气越来越冷，很多人都喜欢紧闭门窗，北京市疾控中心提示，长期密闭不通风会造成室内空气不流通，对身体健康有一定危害。日常开窗通风要选择好时机，上班后开窗通风，下班回家后再关上窗户，既不会耽误取暖，还能够保持室内空气流通。

北京市疾控中心表示，室内环境密闭，容易造成病菌滋生繁殖，增加人体感染疾病的风险，冬季是呼吸道传染病的高发季节，开窗通风可以有效降低室内致病微生物浓度，改善室内空气质量，减少化学污染物的含量，降低室内二氧化碳的浓度。此外，阳光中的紫外线还有辅助杀菌的作用。

专家介绍，天气变冷，要选择合适的时间通风，避免着凉。早晨室内空气含氧量降低，而且整理床铺时，尘螨皮屑等乱飞，居室急需通风换

气；做饭时最好把厨房的窗户打开，方便炒菜时产生的大量油烟及时排到户外，避免污染室内空气；中午气温升高，在大气底层的有害气体逐渐散去，此时开窗换气效果较好。

每次开窗通风的时间不少于15分钟，20至30分钟为宜。如果只将窗户开个小缝，通风时间需增至30至60分钟，每天开窗通风3至4次。通风方式以形成对流为佳，例如打开家中距离最远的窗户和门，让流动的空气穿过整个房间。

北京市疾控中心提示，在雾霾和沙尘天气，室外大气污染较重，应关闭门窗。大风会造成扬尘，且易使空气中污染物扩散，风力5级以上时应关闭窗户，等风力较小时，将窗户开一条缝即可。另外，冬季切忌穿着单薄吹风或出汗时吹风，以防诱发感冒，心血管及呼吸系统疾病患者对寒冷刺激尤为敏感，在开窗时要尤其注意保暖。

(新华)