



本期嘉宾

首都医科大学附属北京康复医院
心脏康复中心副主任医师
贾耀文

寒冷天气冠心病发病率高

在寒冷、潮湿和大风天气，冠心病发病率高，这是因为寒冷刺激，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。据医学实验，当吸入-23℃的冷空气，心电图便会出现类似心绞痛的变化。

因此，在严寒季节，冠心病患者应注意御寒保暖，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。

此外，除了要注意身体的保暖外，手及面部防寒也很重要。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。专家建议患冠心病的中老年人冬天切莫忽视手、面部的保暖；风雪天应尽量不要外出；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。

科学睡眠最重要

注意睡前保健 冠心病患者

祖国医学有“天人相应”的观点，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。不同的疾病则有不同的发病季节，如慢性支气管炎、风湿性关节炎多在寒冷潮湿、气候多变的冬季发病，冠心病也不例外。首都医科大学附属北京康复医院心脏康复中心副主任医师贾耀文提醒，隆冬季节，寒风刺骨，气温持续走低，应谨防冠心病发作。

寒冷天气预防冠心病

□本报记者 陈曦



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俗，然后按摩双足心，解除疲劳。

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。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。起床后及时喝一杯白开水，以稀释变稠的血液。

合理运动 调整用药

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，但应注意以下几点：

血压和脉搏正常才可进行运动；控制运动量；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；不进行竞技性体育活动，循序渐进，持之以恒；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；运动后不要马上洗浴；运动前要做好准备和放松活动；保持心情舒畅；避免阳光直射和迎风锻炼；随身携带急救药盒。

另外，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

药物的种类和用量，防患于未然。

哪些症状提示有冠心病？

冠心病是中老年人的常见病和多发病，处于这个年龄段的人，在日常生活中，如果出现下列情况要及时就医，尽早发现冠心病。

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3-5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、上腹痛等。

饱餐、寒冷或看惊险影片时出现胸痛、心悸者。

夜晚睡眠枕头低时，感到胸闷憋气，需要高枕卧位方感舒适者；熟睡或白天平卧时突然胸痛、心悸、呼吸困难，需立即坐起或站立方能缓解者。

用力排便时出现心慌、胸闷、气急或胸痛不适者。

反复出现脉搏不齐，不明原因心跳过快或过缓者。

为尽早发现冠心病，40岁以上人群应定期进行相关体检；如果检验结果不正常或有其他的易患冠心病的危险因素，应每5年进行一次或更多次血胆固醇化验。此外，每年进行一次血压检查和血糖检查。若出现上述症状后，就要请医生决定是否接受心电图检查。冠状动脉造影检查是诊断冠心病最有效的方法。

健康在线
协办
首都医科大学附属北京康复医院

【健康红绿灯】

绿灯

茶袋热敷有助淡化黑眼圈



把茶袋在热水中煮几分钟，然后让其降温至温热，放在眼睛上热敷3-4分钟。茶叶中含有的咖啡因会使眼睛周围皮肤下面的血管收缩，有助淡化黑眼圈。另外，黄瓜能去除水肿。使用时将黄瓜切片放到冰箱里冷藏一段时间，取出敷在眼睛周围，可减轻小血管肿胀。

涂护手霜要反着来



大部分人会先将护手霜挤在手心，再延伸到指头、指甲。皮肤科专家建议先涂抹手部关节、指甲边缘，最后才到手心。指甲周围的皮肤容易干燥、脱皮，因此指尖的用量要最多，让手指拥有最多的呵护滋润，并且应该在洗完手后的两分钟内尽快涂抹，帮助锁住水分。

红灯

嗓门太大或是听力出了问题



比起习惯用大嗓门说话，声音越来越大更值得警惕。人们日常说话音量的大小，通常是以自己听到的声音大小来判断和调节。如果听力受损达到一定程度，就会不自觉地提高发声音量，这种现象在中老年群体中更为常见。

起床后头晕可能是低血压



早晨睡醒后，人体由抑制状态转入兴奋状态需要一个过程。如果立即起身穿衣、洗漱，身体没适应过来，血流也比较慢，不能及时将氧气输送到大脑，就容易出现头晕、眼花等不适。若起床后经常头晕，就要警惕“体位性低血压”。为了避免跌倒，起床时一定要慢，尤其是老年人，睡醒后过3分钟再坐起来，在床边坐3分钟再慢慢站起来，能有效减少体位性低血压的发生。

门头沟区城管执法局

开展大气污染防治联合执法专项行动

为提升城区空气质量，改善城市环境，门头沟区城管执法部门全力开展大气污染防治联合执法专项行动。

做好重点点位布控 在石门营收费站出口会同区公安分局交通支队、区治安支队、区交通局、永定镇综合行政执法队结合城管职责开展建筑垃圾渣土运输车辆联合执法检查，重点检查建筑垃圾运输车辆违规运输、泄漏遗撒等违法行为，对于违规上路运输车辆坚决予以查扣。

加强对施工单位巡查力度

对辖区施工工地加大执法检查频次，督促施工单位做好运输车辆管理等工作，对检查中发现的问题及时给予指导整改。

持续固化建筑垃圾全链条、全过程整治工作机制 围绕“产生—运输—消纳”三个环节，深入施工工地、道路运输、垃圾消纳场所三个关键场所，全面开展渣土车泄漏遗撒和扬尘专项执法，强化极端天气执法检查，加强源头治理，切实做好空气质量保障工作。

(成光)

·广告·

健康头皮这样养

发质和毛囊如何，离不开它们的土壤——头皮。保护好头皮，就等于省去了很多麻烦，4个小妙招，养出健康头皮：

找到适合自己的洗头频率 可以根据自己的发质决定，以头发不干、不油为宜。一般夏天可以2-3天洗一次，冬天2-5天洗一次。

洗发水要勤更换 普通人选温和的弱酸性洗发水即可。头屑多可选去屑洗发水。若某款洗发水使用一段时间后感觉效果不如从前，应更换其他品牌或交替使用。

注意洗头方法 洗头时，不



要用指甲刮头皮，而要用指腹以画圈方式按摩清洗。水温过热，容易导致头皮和皮肤发干。洗发水打出泡沫后再抹到头发上，护发素宜涂到离发根1-2厘米的地方。

减少烫染发次数 一年中，烫染发的次数尽量不要超过2次。(陈宁)