

秋风起，秋意浓。秋季气温起伏不定，心血管病患者应该怎样守护心血管健康？北京大学人民医院心血管内科刘健教授为公众带来健康提示。

秋意渐浓 心血管病患者如何护心？

□本报记者 宗晓畅



秋季是心血管病高发季

秋天气温骤降之时也是心血管面临“考验”的时候，尤其是年长者，以及患有高血压、高血脂症的人群，发生心肌梗死、中风等急症的风险更高。为什么秋季也是心血管病的高发季节呢？原因主要有4个：

血管“热胀冷缩” 秋季昼夜温差较大，寒冷会使血管收缩、痉挛，导致血压升高，加大心脏负荷，促使动脉粥样硬化斑块破裂，血栓形成，引发心肌梗死。

血液也“秋燥” 秋季干燥，如果不及时补充水分，血液的粘稠度增大，流速减慢，更容易促进血栓形成。

盲目“贴秋膘” 已经患有慢性疾病的患者，如果盲目摄入高脂高热量食物，可导致血脂、血糖升高，引发急性事件。

情绪“伤春悲秋” 到了秋冬季节，有些人会无精打采，感到悲伤或者情绪低落，困倦疲乏，这种心理状态也会增加心血管疾病的发生风险。

“春捂秋冻”也要讲科学

虽然民间有“春不忙减衣，秋不忙加冠”的说法。但对于已经患病的心血管疾病患者或者存在心血管疾病危险因素的人群来说，“秋冻”也要讲究科学，应该注意以下3点：

应以自我感觉为度 夏末初秋，温度在20℃左右，可以适度进行“秋冻”，如果进入深秋，就不要尝试了。各人的体质不同，要以自己的感觉作为衡量标准，“秋冻”可以身上略感凉意，但不要感觉寒冷。尤其是患有慢性疾病的人群，更要注意及时增减衣物，过热出汗或者感觉过冷都容易引发疾病。

关键部位不能冻 身体有些部位尽量不要受寒，包括头部、颈部、腹部和脚部，这些部位如果受寒，容易引起相关疾病。

采用“上薄下厚”穿衣法 由于下肢离心脏较远，比上肢和胸腹更容易受寒冷侵袭。可以适当增加下半身的衣物，特别是腰部和下肢的衣物，有助于保持体温，预防感冒等疾病。

秋季还需“护心”

进入秋季，天气转凉，心血管疾病患者和高危人群不但要注意适度“秋冻”，还应该采取相应的“护心”措施，才能远离心血管事件：

要注意均衡饮食 不能一味追求“贴秋膘”，还是要以少盐、少油、少糖为原则，同时注意饮食的多样化。

要进行适量运动 比如散步、打太极拳，如果室外气温较低，可以在室内做运动，比如举哑铃、拉弹力绳等。

要保持良好的心态 俗话说

“伤春悲秋”，萧瑟的秋季容易使人悲伤，情绪易于激动，应该保持平和、乐观的心态。而且，要适当补充水分，秋天天气干燥，不要等口渴才喝水，可以采取少量多次的原则，以免喝得太多或太快增加心脏负担。

要定期监测指标 关注自己的血压，查看脉搏跳动有无异常，监测血糖是否大幅波动，如果出现异常情况，尤其是血压出现升高的趋势，或者出现头晕、胸闷、胸痛等不适症状，应该及时就医，高血压患者在必要时需要在医生指导下调整用药。

◆相关链接◆

急救基本措施

如果亲友出现胸闷、胸痛、心慌、呼吸不畅、头晕、大汗淋漓、不明原因的恶心、呕吐等情况，又或者出现不明原因的腹痛、牙痛、左肩部疼痛等，很可能是心源性猝死的前兆。

当患者出现持续胸痛 在保证安全的情况下，先让患者就地休息、停止一切活动，全身放松；如携带硝酸甘油，在没有血

压过低、心率过慢或青光眼的情况下，可以舌下含服1粒，如未缓解，5分钟后再试一次；如果症状持续超过15分钟，或者症状加重，可能发生了心肌梗死，需要马上拨打120。

当患者出现晕厥 首先检查患者的意识、脉搏和呼吸。如果患者没有反应，而且没有呼吸或仅有浅、很费力的呼吸，应该尽快拨打急救电话120，大声呼救并寻找AED（自动体外除颤器），随即进行心肺复苏。

心肺复苏（CPR） 是心脏骤停现场急救中最关键的步骤。胸外按压30次和人工呼吸2次交替进行，重复循环，直到患者恢复心跳、呼吸和脉搏波动，患者有反应或呻吟，直到专业医护人员赶到。

如果现场有自动体外除颤器（AED），应尽快使用。AED是一种便携式、易于操作的急救设备，它可以自动分析患者的心电图，并在需要时给予电击治疗，帮助患者恢复心脏的正常节律。拿到AED，开机之后按照语音提示操作就可以了。在使用AED的过程中要配合开展胸外按压。

·广告·

房山区城管执法局

以“综合查一次”深化联合执法 护航城市洁净与营商环境

为进一步提升环境秩序整治效能，近日，房山区城管执法局联合公安、交通及属地部门，以“综合查一次”为抓手，聚焦环境突出问题与群众关切诉求，开展精准化联合执法行动，实现城市治理效能与营商环境优化的双向提升。

联合执法组紧扣法定职责与环境秩序问题及市民诉求，结合区域环境特点，细化“综合查一次”清单，涵盖公共区域秩序、建筑垃圾管理、扬尘防控等检查事项，明确各部门职责边界，有序开展工作。

在城关街道北大街、燕房路等商业密集区及城关地铁站周边，依托“综合查一次”模式，执法人员一次性完成非法运营排查、停车秩序检查、占道经营整治等多项任务，及时规范违法行为，优化周边环境秩序。

针对阎村镇紫欣苑小区周边、开古庄早市等民生商圈，联合执法组建立“错峰综合查一次”机制，针对无照游商、店外经营等违法行为进行集中整治，加强政策宣传，引导经营者进入市场规范经营，守护良好经营秩序。

针对窦店镇交道三街村紫码路周边游商占道经营问题，经过

多部门联动配合，将摆摊设点自产自销类游商进行统一规范管理，保障市容环境干净整洁。

同时，房山区城管执法局以“每周行动日”为载体，将建筑垃圾产生、运输、处置全链条纳入“综合查一次”范围，联合交通、公安及属地部门对韩村河镇赵各庄大街、八一桥检查站等点位精准排查，一次性核查运输车辆合规性、密闭情况、消纳许可等多项内容，及时查处泄漏遗撒、无准运证运输等违法行为。

重点在九渡村、十渡村查处过往运输车辆带泥上路、道路遗撒、随意倾倒、无证运输、露天烧烤、露天焚烧等违法行为，一次性排查景区周边环境隐患，指导运输企业落实好各项扬尘防控措施。

接下来，房山区城管执法局将持续优化“综合查一次”机制，深化多部门数据共享，实现“一次上门、多维监管、全面服务”。聚焦商圈、交通枢纽、学校周边等重点区域，同步加大政策宣讲与服务指引力度，以更高效执法效能构建城市洁净有序与营商环境优化的长效合力，护航区域整洁、优美、宜居环境。

（李安琪）

【健康红绿灯】

绿灯

油头洗完要马上吹干



刚刚洗完的头，毛鳞片张开程度大，呈散乱分布，如果对油脂物质的保护不足，会很容易出油。对油性发质来说，建议洗完头最好马上吹干。吹头发前，用毛巾把头发包干，然后用风顺着发根向发梢吹，吹到头发八九分干即可。

建议久坐后拍拍屁股



“死臀综合征”也称“臀肌失忆症”，即臀肌退化，一般和久坐关系密切。由于久坐时身体重心在骨盆处，骨盆会被撑开、变宽，髋屈肌过度活动，臀大肌相对变弱，慢慢忘记怎么用力。拍屁股可以刺激臀腿的经络穴位，能疏通气血、活血化瘀。具体做法：站立，双手从臀部慢慢轻拍至小腿，每次约5分钟，以局部发热为宜。

红灯

有些果蔬脆片是热量炸弹



很多人在减肥时选择吃“健康零食”，如蔬菜脆片、水果干等，这些食品的热量并没有想象中的低。很多果蔬脆片的配料可以用这个格式来概括：植物油+蔬菜或水果+糖+盐。而且，其中的植物油大都排在配料表的第一位。这类产品的脂肪含量一般为27%-40%，跟薯片不相上下，这也是果蔬脆片“香且脆”的秘诀。

堵车时期最好别开车窗



交通拥堵时，汽车尾气大量排放，造成附近区域的空气严重污染。这是因为汽车的减速、挂挡、起步、加速等，都会大量燃烧汽油。此外，汽车在遭遇交通堵塞时排放出的污染物，比驾驶顺畅的汽车高出40%。建议在拥堵或等红灯时，最好将窗户和通风系统关闭，避免车内出现高浓度污染。



熬夜的人 长胖几率大

你可能想象不到，生活中很多不经意的小事也可能增加内脏脂肪。睡前有以下习惯的人，更容易长出小肚子——

玩手机 手机和电脑发出的蓝光会抑制褪黑素分泌，干扰生物钟，影响夜间睡眠。睡眠不好，大脑需要能量，渴望糖分，身体为了让大脑保持清醒，容易过度摄入含糖食物。睡眠不足还会影响内分泌，减慢新陈代谢，从而增加体脂。

喝咖啡/茶 一项研究显示，

睡前6小时摄入咖啡因会影响夜间睡眠，增加体重。

熬夜追剧 夜晚长时间看电视与摄入更多热量紧密相关，因为会吃更多不健康的垃圾食品，如薯片、辣条等。

晚餐吃太晚 晚餐应睡前3小时或更早吃完。睡觉时，如果胃肠中有食物，会将身体的注意力从修复身体转移到消化食物上。如果食物热量没得到充分消耗，最终会变成腹部脂肪。

（陈娜）