

寒冷天气,谨防冠心病成为“危险炸弹”

天气寒冷,易引起人体交感神经兴奋,使儿茶酚胺释放增多,导致心率加快,血压升高,增加心肌耗氧。寒冷致使外周小血管收缩,增加心脏负荷,外界温度下降,人体的胆固醇和甘油三酯应激性地升高,可能是导致冠心病高发的原因。

晋代医学家王叔和在《脉经》中认为厥心痛的发生是由于寒气客于心包络所致。《素问 气交变大论》中写到,“岁水太过,寒气流布,邪害心火”“岁火不及,寒乃大行”。

冬季哪些情况需要警惕冠心病的发作?

1. 劳累和紧张时,突然感到胸骨后疼痛或放射到肩、背、颈、手臂,并伴出汗。
2. 体力活动时,上楼爬山时,或在公共场合感到心慌、气短、疲劳。
3. 登上楼时比别人或自己以前容易胸闷、心悸、气力不够。
4. 在饱食、寒冷、观看惊险片、激烈体育竞赛时感到胸闷、心悸,且不易短时恢复。
5. 睡眠枕低时感到不适,需高枕而卧。或在惊梦中感到胸闷、心悸、呼吸不畅,需马上坐起方能好转。
6. 长时间反复不愈的左胸痛并伴胸闷。
7. 反复出现脉搏不齐,漏跳。

哪些人在冬季需要特别当心冠心病的发作?

1. 已经确诊冠心病患者:如果你已经是冠心病病人,那么再次出现冠心病发作的几率会增多。由于动脉硬

化是一个长期发展的过程,因此,一旦确诊了冠心病,就要坚持长期的治疗,并终身服药。不要认为症状减轻了就擅自停药,否则很容易出现危险情况。

2. 高血压患者:有高血压的病人患冠心病的危险比正常人高2~3倍,长期血压高,使得心脏负担加重,而且长期高血压导致血管硬化,进而狭窄堵塞,引起冠心病。

3. 糖尿病患者:糖尿病患者血糖代谢紊乱,时间长了就会引起血脂功能紊乱,进而导致高血压、冠心病。一旦确诊为糖尿病,那么,在治疗糖尿病的同时也要按冠心病的治疗方案来治疗,以及早防治冠心病。

4. 高血脂:血脂高的人发生冠心病的几率增高,因为太多的脂肪沉积在血管壁上,到一定程度后导致血管狭窄、堵塞,进而引起冠心病。

5. 吸烟的中老年人:吸烟产生的一些有害物质对血管内皮产生刺激,造成血管壁的损伤,炎症反应加上其他的危险因素,就会导致斑块形成、血栓堵塞血管,进而引起冠心病。

6. 肥胖的中老年人:肥胖容易引起高血压、高血脂、糖尿病等很多疾病的发生,而肥胖本身也会增加心脏的负担,因此,肥胖的中老年人更容易发生冠心病。

冠心病发作时有哪些有效急救手段?

1. 心绞痛。患者应随身携带硝酸甘油或消心痛等药物,突发心绞痛时第一时间服下一片。
同时应立即停止正在进行的体力

劳动,就近选择休息的场所,平复心情,不能过于激动,保持温暖,避免骤寒骤热。如果5分钟左右的时间内疼痛并没有消退,可以再次服用药物,连续尝试3次或者疼痛持续在15分钟以上,患者应立即送往医院,很有可能是引发了心肌梗塞。

2. 心肌梗塞。患者发病时如果表现为胸闷气短、呼吸困难、四肢无力、汗如雨下、感觉天旋地转、心悸胸疼等,很有可能是引发了心肌梗塞。发病时一定要保持镇静,第一时间服用硝酸甘油或者速效救心丸等药物,确保通风和氧气充足,停止剧烈运动转而寻求他人帮助,赶往最近的医院进行紧急救治。患者的监护人应学会人工呼吸和胸外心脏按压等急救手段,如果患者突发休克或心脏骤停,可以立刻实施救助,能最大程度上挽救患者的生命。

3. 急性心衰和休克。冠心病患者病发严重时,烦躁不安,常呈现憋气状、呼吸困难、面无血色、唇部紫青、痰多咳嗽、不停冒汗。这种情况多半是发生了急性心衰,应立即拨打120,送往就近医院进行抢救。

有哪些预防手段?

1. 注意防寒保暖、适量运动、防治感冒,定期检查。
2. 饮食方面,中医认为,冬令进补以立冬后至立春前这段时间最为适宜。进补不可过量,要因人而异,以“食补”为主。气虚阳虚者,可选择一些有甘温补益之功的羊肉、鸡肉、兔肉、桂圆以及大豆制品;阴虚内热者,

可适当选择一些有补虚、除热和脏腑利水道之功的鸭肉、鹅肉以及百合、山药、糯米及绿豆等。同时,也要注意多吃些水果、新鲜蔬菜,以补充相应的维生素。

推荐药膳方:

食材:芡实+山药+莲子+红枣+桂圆+百合+大米熬粥。

功效:健脾益气,养安神。

3. 中医按摩防治点揉内关:

位置:在前臂正中,腕横纹上2寸,掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。

按摩方法:点揉约1分钟后缓缓放松,点揉双手后以结束治疗,两手交替点揉对侧。每天不限时段、场所,可操作。

治疗作用:内关穴是全身对心脏调节作用最强的穴位之一。点揉内关穴能够有效提高心肌有氧代谢的能力,令心肌在缺血缺氧环境仍能正常工作。点揉两侧内关穴各1分钟能强心,调节心律,缓解胸闷憋气等不适症状。

赵玉红 天山中医医院大内科行政主任 主任医师

现任中国医师协会高血压专业委员会血压测量与监测组委员,上海市中西医结合眩晕病专业委员会血管学组委员,上海市心脏重症学会委员,上海市自然科学基金评审专家组成员,长三角心血管急重症联盟专家组成员,上海市康复医学会体外反搏治疗专委会委员,中国水利电力医学科学技术学会保健与养生分会常委,上海市中药学会第十一届肺系病分会常务委



■图为本文作者

员。曾荣获“上海中医药大学附属医院优秀科主任”“长宁区抗击新冠肺炎疫情先进个人”“松江区第五届拔尖人才”“松江区第七届首席医生”等荣誉称号。参与11项国际、国内重大合作课题。

已发表论文40余篇,其中SCI论文3篇,论著3部,实用新型专利2项。成功申报“中国心脏康复中心”“中国基层心衰中心”“中国房颤中心”等项目。

擅长高血压、冠心病、急性心肌梗死、心力衰竭、心律失常、心肌病、心肌炎等疾病的中西医结合治疗及康复;内科急重症的抢救。

门诊时间:周一、周二上午。

放松身心 拒绝“幻阳”

随着疫情防控政策的优化调整,不少市民开始参照网上或身边核酸阳性的亲友的症状,反复比对自身,对身体感受过度警觉,例如多次吞咽口水以判断嗓子是否干疼、身体感到燥热便忍不住测量体温、肌肉有酸痛便担心是不是出现症状、一天多次测抗原等等。不少网友表示,自己出现

了“幻阳症”。

从心理学专业来说,当然不存在“幻阳症”。“幻阳”的出现,反映的其实是大家在面对短期内疫情发展迅速变化,心理上出现的不适应状态。

日常生活中,不妨可以采用以下方法,放松身心。

1. 理解自己因当下环境影响而产生

的正常的焦虑反应。

2. 关注权威平台、官方科学的信息,且关注疫情消息的时间不宜过长,适时转移注意力,减少过度暴露在信息轰炸之下而难以筛选、鉴别。

3. 做好个人防护,科学预防,适度未雨绸缪,但要减少不必要的过度囤积、哄抢。如果一味地跟随焦虑情绪进

行不恰当的预防与储备,对缓解焦虑并没有帮助,甚至有可能强化焦虑行为。

4. 尽量保持自己的正常学习、工作和生活节奏,健康饮食,适度补充营养,保证身心得到充足休息。

上海市第十人民医院
精神心理科 徐轶虹

嗓子不适 用木蝴蝶

木蝴蝶是一味中药,主要用于声音嘶哑、喉痹(咽部红肿疼痛或干燥、异物感,咽痒不适、吞咽不利等)、肺热咳嗽、肝胃气痛等症。

木蝴蝶茶 木蝴蝶、玄参、麦冬各10克,薄荷3克,加水用小火煮15分

钟,去药渣,兑入20克蜂蜜,稍温服用。注意:此方偏凉,脾胃虚寒、便溏者不适合服用。

木蝴蝶粥 木蝴蝶15克、薄荷6克、糯米50克、冰糖适量。水煎木蝴蝶,后下薄荷,取药汁。糯米煮成稀

粥,将熟时加入药汁及冰糖,再煮沸即成。

木蝴蝶汤 木蝴蝶10克、枸杞50克、冰糖少许,放入碗中加水适量,置入锅内,隔水蒸30分钟后即可服用。
罗云

“糖友”慎走石子路



■图片来源于 IC photo

糖尿病发展到一定程度,都会并发血管病变和神经病变,使患者对冷、热、疼痛等感觉较健康人迟钝。如果这类患者经常走石子路,可能会出现已经磕伤而不知情的情况,而对于糖尿病人来说,即使是很轻微的伤口也可能导致足部感染或坏死,后果非常严重。

陈望阳

上海社区发热诊间全面启用

12月19日起,全市各类社区卫生服务机构(中心、分中心、服务站、村卫生室)2594间发热诊间全部启用。

在社区发热诊间,居民可便捷获得发热诊断、对症治疗、健康指导等服务。目前,各社区卫生服务中心已充实医务力量,安排有经验的医务人员接诊发热患者,并全部与上级医院建立紧密对接。本市也正在将发热诊疗药品向社区倾斜,确保满足居民发热诊疗就近就医需求。伟建

儿童退烧药不必纠结一种

儿童出现发热症状,可以先采用物理降温等措施,如退烧贴、冷敷降温等。若高烧(39.5℃)不退,除了布洛芬、对乙酰氨基酚退烧药,家长还可以选择一些含有对乙酰氨基酚成分的复方制剂,也同样具有退烧作用。

含有柴桂、柴胡、石膏、金银花、连翘、豉翘等成分的中成药,具有发汗解表、清里退热、清热解毒的作用,对于退烧也有一定的效果。中成药与布洛芬等西药相比,虽起效未必迅速,但中成药性温,也是退热的优选。

复旦大学附属儿科医院
临床药理学部主任
李智平



■图片来源于 IC photo