

天气寒冷,市民要小心这些疾病侵袭

记者采访发现,心脑血管病、颈椎病和皮肤病成为近期频发的病种

□文/图 本报记者 李惺 赵晓华

寒冷冬天心血管病人要注意防护

几天前,50岁的李女士像往常一样在家中忙碌着,突然她感到了一阵头晕目眩,紧接着是心悸和胸闷。家人连忙将她送往医院,经过一番检查,李女士被确诊为高血压,高压甚至达到了200mmHg。这个结果让全家人都措手不及,他们不明白为何平时看似健康的李女士会突然患上高血压。

后来还是医生的一番话解开了谜团,“医生说冬季是高血压的高发季节,气温下降、饮食改变等因素都可能导致血压升高。”听到这里,李女士和家人不禁心头一紧。他们深知高血压的危害,更明白控制血压的重要性,但面对寒冷的天气和节日美食的诱惑,李女士不知该如何在冬季有效控制血压。对此,医生为李女士列出了几种导致冬季高血压的“罪魁祸首”:

高盐饮食:冬季,人们往往偏好重口味食物,高盐饮食悄然成为升压“元凶”,腌制食品、腊味、火锅蘸料等,每一口都可能暗藏“盐弹”。

高脂诱惑:寒冷冬日,油炸食品、火锅、动物内脏等高脂食物,让血脂悄然上升,血管壁压力增高。长期高脂饮食,导致血管内皮受损,动脉硬化加速,血压居高不下。

酒精暖身:节日聚会,美酒佳肴,酒成了不少人冬日暖身的“良伴”。殊不知,酒精先扬后抑,短暂扩张血管后,带来的是长期的血管收缩与血压升高。尤其是长期大量饮酒,血管弹性受损,高血压悄然而至。

运动缺失:冬季寒冷,户外活动减少,运动量不足,身体机能下滑,血压调控能力减弱。缺乏运动,新陈代谢减慢,脂肪堆积,进一步加剧高血压风险。

为此,河北省中医院心血管科主任兼心一科主任何红涛表示,冬季是心血管疾病的高发季节,心血管病人在寒冷的冬天一定要注意防护。“冬天天气寒冷,心血管病人的病情会发生变化,比如高血压病人,季节变化血压也会随之变化,冬天的血压会比夏天的血压要高,所以冬天要严密监测血压,根据血压的情况酌情调整降压药物,建议患者血压波动时要及时就医,不要擅自调整降压药物,以免延误病情。”何红涛解释说,比如冠心病患者,天气寒冷血管挛缩,容易诱发心绞痛的发生。如果出现活动后、情绪波动后和劳累后胸闷胸痛、心慌气短等不适症状,一定要及时就诊。对于心衰患者,尤其是老年心衰患者,上呼吸道感染是心衰发作的重要诱因,所以老年患者一旦感冒一定要重视,及时治疗,以免诱发心衰。

此外,何红涛还给出了一些建议:心血管病患者应合理膳食,低盐低脂饮食,高血压患者每天6克盐,少食高脂餐,多吃蔬菜水果,戒烟限酒,减轻体重;高血压患者建议进行中等强度的有氧运动,如快走、慢跑、游泳、骑自行车、打太极拳等。心血管患者运动要量力而行,适可而止,运动之后不要引起相关不良症状。“此外,还可以给大家推荐几款养生茶,如决明枸杞茶,这种茶可以清肝泻火滋补肝肾,还具有降压降脂功效。高血压患者也可以饮用百合麦冬茶,可以养心、安神和除烦。”何红涛说道。

皮肤发出“冬季警报”要注意

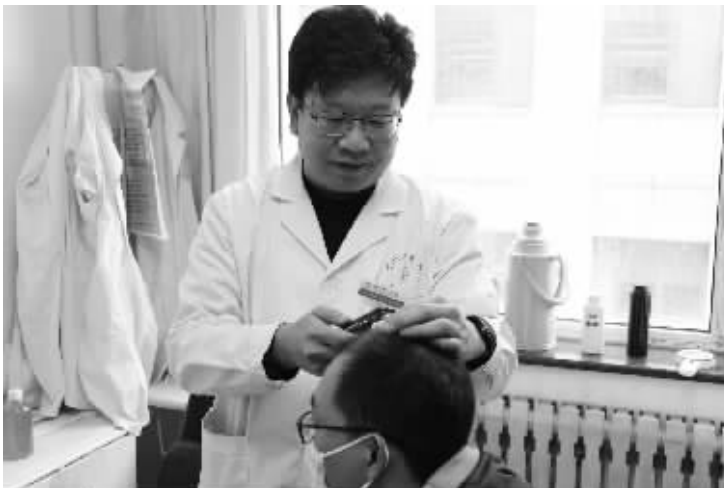
市民小丽发现原本夏天还状态很好的肌肤,到了冬天不知为何就变得干巴巴的,还老是瘙痒难耐。“我平时挺注意皮肤保湿的,每次洗完澡都会涂抹一些润肤露,真的不知道怎么一到冬天就这样了。”30岁的小丽对于自己的这种皮肤状态很是不解。无奈之下,小丽来到了医院皮肤科就



1月15日,河北省最低气温普遍下降了3—6℃,局地下降了6—8℃,石家庄最低气温为-7.8℃。记者在采访中发现,寒冷天气来临,心脑血管疾病、颈椎病和皮肤病也成为了近期频发的几类疾病。为此,专家表示,遇到气温骤降,市民要特别注意,做好血压监测、防寒保暖,避免长时间在户外停留。



■市民体验中医药文化。



■医生为患者检查皮肤问题。



■医生接诊高血压患者。

诊,医生告诉小丽她得的是秋冬季皮肤瘙痒症。

“医生说,这种病在干燥的秋冬季节可不少见,罪魁祸首之一就是空气湿度的大幅下降。特别是北方的冬天,室内有暖气,空气变得更加干燥,皮肤的水分就像被‘抽干’了一样,角质层缺水,就容易引发瘙痒。”小丽说,另外,随着年龄增长,皮肤的皮脂腺和汗腺功能减退,分泌的油脂

和汗液减少,皮肤的保湿能力也会变差。

记者在采访中也得知,这种瘙痒症的表现形式多种多样,轻微的时候,只是偶尔感觉皮肤有点紧绷、刺痒,让人忍不住想去抓挠。严重起来,那可真是苦不堪言,皮肤会变得粗糙、脱屑,甚至出现一道道因为搔抓而留下的血痕,不仅影响美观,还让人坐立不安,晚上睡觉都不踏实,严重影响生活质量。

“千万别小瞧了皮肤瘙痒症,要是不及时处理,可能会引发一系列更麻烦的皮肤疾病,比如湿疹、神经性皮炎等。”河北省中医院皮肤二科主任刘湘说,患者的搔抓还会破坏皮肤的屏障功能,让细菌、真菌等微生物有可乘之机,趁机侵入皮肤,引发炎症,到时候治疗起来就更棘手了。

那么,患上了秋冬季皮肤瘙痒症该怎么办?刘湘说,首先,要避免过度清洁皮肤,不要频繁使用热水烫洗,洗澡时尽量选择温和的沐浴产品,洗完澡后,要及时涂抹具有保湿功效的润肤霜,给皮肤穿上一层“保护膜”。如果瘙痒实在难忍,一定要在医生的指导下,使用一些外用的止痒药膏,或者口服抗组胺药物来缓解症状。

需要注意的是,预防胜于治疗。“在秋冬季节,特别是采暖季的冬季,可以在室内使用加湿器,增加空气湿度,让皮肤不再处于‘干涸’的环境中。”刘湘说,还要多喝水,多吃新鲜的蔬菜水果,从身体内部补充水分和维生素,这样也能让皮肤更加水润。此外,还可以选择柔软、宽松的棉质衣物,减少对皮肤的摩擦刺激,这也是呵护皮肤的好办法。

冬季一定要注意颈部保暖避免受凉

36岁的江女士患有颈椎病好多年了,只要犯起颈椎病,疼痛就会一直折磨着她。“不知道是不是降温的原因,这几天我一直头晕头痛,眼睛看东西还模糊,胳膊、手麻木,脖子僵硬两侧还会偶尔伴有疼痛,肩膀两侧也特别不舒服,严重的时候还会头晕恶心。”江女士说,实在忍受不了了,她去医院进行了拍片检查,医生说是颈椎生理曲度以颈4—5为中心曲度反张。

石家庄市第三医院颈椎病研究所主任杨继文表示,其实颈椎问题在日常生活中非常常见,长期低头看手机、伏案工作、不良的睡眠姿势等,都会对颈椎造成损伤,引发各种不适症状。脖子疼痛、僵硬、活动受限,肩部和上肢麻木、无力,严重的还可能出现头晕、恶心等症状。颈椎不舒服的这种状态,在冬季天气寒冷的时候似乎更为常见。

“我去医院就诊时,医生说,颈椎病患者在冬季更容易受凉,导致颈部血管收缩,颈部的肌肉出现紧张、痉挛,从而导致颈椎病加重,患者就会出现颈部疼痛、活动受限等症状。因此,医生告诉我颈椎病患者在冬季一定要注意颈部保暖,避免受凉。”江女士说道。

那么在冬季除了注意保暖以外,颈椎病患者还应该注意哪些事项呢?杨继文给出了建议:

避免长时间低头:在日常生活中避免长时间低头,长时间低头会导致颈部肌肉紧张,加重颈椎病病情。患者可以每隔一段时间起身活动一下颈部,使颈部肌肉放松,缓解颈部不适症状。

保持正确坐姿:在日常生活中还需要保持正确的坐姿,避免长时间保持一个坐姿,比如长期伏案工作、低头等。可以适当进行一些有氧运动,如游泳、打羽毛球等,可以缓解颈部肌肉紧张,有利于病情恢复。

适当活动颈部:适当活动颈部可以促进颈部血液循环,缓解颈部肌肉紧张,对颈椎病的恢复有一定的好处。但是要注意避免剧烈活动,以免导致颈椎病病情加重。

适当锻炼身体:还可以适当进行一些有氧运动,如慢跑、瑜伽等,可以促进颈部肌肉的血液循环,缓解颈椎病的症状。