



# 寒冬时节 守护健康从“心”做起

——访市第三人民医院心血管内科六区主任、主任医师周国锋

□本报记者 朱亚芳 文/图

受冷空气影响,近期我市持续低温严寒。天气寒冷,人体的血管收缩、痉挛,血流速度减慢,血液黏滞度增高,更容易诱发心血管疾病,如心绞痛发作,甚至发生心肌梗死,严重危害人们的身体健康和生命安全。12月12日,记者采访了市第三人民医院心血管内科六区主任、主任医师周国锋,请他为大家分享防治心血管疾病的方法,更好地守护您和家人的健康。

“天气寒冷,无论是心血管疾病患者还是健康人群,心血管事件发生率都会明显增加。相关研究表明,气温每降低1℃,心梗的发病率增加2%。寒冷季节,心绞痛的发病率比其他季节高约30%。”周国锋介绍,“近期,我市气温呈‘过山车’式下降,人体的自身调节机制难以适应气候的突然改变,心血管疾病的发病率随之增高,特别是已有潜在病变的老年患者,其动脉硬化、血管弹性下降以及各种脏器功能减退,对气候骤变的耐受性更差,极易导致心血管疾病恶化。”

“心血管疾病易于冬季高发的因素有多个方面。气温骤降,气压增高,将导致血管收缩、血流阻力增加、血压



周国锋(左)正为患者讲解病情

升高,而且寒冷刺激下儿茶酚胺分泌增多,易导致血管收缩痉挛、斑块破裂、血小板聚集而形成血栓,从而易导致心血管疾病的发生。”周国锋说,“天气忽冷忽热,温差增大,血管收缩强烈,对心血管产生不良的影响,更容易诱发心血管疾病的发作。冬季的血压波动大,室内和室外的温差增大也会引起血压波动,忽高忽低的血压特别

容易引起加重动脉硬化性疾病。同时,温度变化会影响体内激素水平。寒冷时,肾上腺皮质激素分泌减少,血管收缩,血小板聚集增多,这种情况下发生血管栓塞的风险就变得很高。”

那么,寒冷天气下,如何守护心血管健康呢?周国锋表示,首先,不要随意停药,要按照医嘱坚持服用药物,不要自行换药、停药、改变药量,否则有

可能使自身基础疾病进程加快;建议规律地监测血压、血糖和血脂,有变化时随时去医院就医,根据病情决定是否需要调整治疗方案。此外,要规律、合理饮食。很多人冬天都喜欢吃各种肉类和火锅,不想运动,谓之“猫冬”,这其实是很不健康的。吃得多,动得少,很容易造成脂肪和胆固醇的累积,极易引起高脂血症,这也是心血管健康的一大杀手。

周国锋提醒,寒冷天气里发生急性心肌梗死的概率提高,更容易发生心源性猝死。对于患有心血管疾病的人来说,剧烈运动会加重心血管负担,使心肌缺血发生的概率增加。因此,心血管疾病患者要注意避免剧烈运动,特别是天不亮就起来进行高强度的户外运动,在寒冷的冬季这是大忌。大家可以根据自身情况进行适当的锻炼,劳逸结合。此外,寒冷季节注意保暖很重要,除了注意身体的保暖,还要注意头面部等暴露部位的保暖,以免因低温发生心血管疾病。要合理穿衣,保持体温基本恒定,减少温度变化对身体的刺激。同时,要戒烟、限酒,减少对心血管的有害刺激。寒冬漫漫,大家一定要注意自我保护,关爱心血管健康,感觉不适要及时寻求专业医生的帮助。

## 展示风采 乐享健康

滑县老年体工委开展柔力球推广展示活动

本报讯(记者 张武杰)12月8日下午,在美丽的滑县西湖畔,滑县老年体工委开展柔力球自编套路《滑州之歌》推广展示活动。

为使柔力球运动与滑县文化元素紧密结合,进一步增强中老年人对柔力球运动的认同感,提高大家习练的主动性和积极性,滑县老年体工委聘请国家级教练员、裁判员王晓红,专门创编了一套具有滑县文化元素的柔力球套路《滑州之歌》。《滑州之歌》分为前奏、尾声和九组动作,其中包括八字绕环、正反绕环、抛接、正反绕抛、头上平绕、点翻、立旋、下叉等。整套动作巧妙地将太极、舞蹈融为一体,柔美大气,不仅能使颈肩腰腿得到全面锻炼,而且对大脑神经系统和肠胃也有全方位的均衡锻炼。

在展示现场,滑县柔力球二队、五队的队员们在老年柔力球训练队长张晖的指导下,身着红色队服,精神饱满,神采飞扬。她们伴随着滑县自创歌曲《滑州之歌》优美动听的音乐,潇洒地挥动着柔力球拍,刚柔并济、圆灵轻活,展现出柔力球运动之美。她们



柔力球自编套路《滑州之歌》展示(刘广福 摄)

动作流畅而优雅,吸引了许多群众驻足观看、喝彩。

《滑州之歌》柔力球套路动作大气、简单易学,是一套非常适合广大柔力球爱好者学习锻炼的套路。这次展示活动为全民健身营造了浓厚氛围,

既普及了柔力球运动,又进一步宣传了滑县文化。

近年,柔力球运动受到越来越多中老年人的喜爱。滑县老年体工委非常重视柔力球运动的发展,把柔力球运动作为全县老年人健身普及项目之

一,重点进行推广,开展了柔力球运动“进乡村、进社区”系列培训活动,组建了老年柔力球训练队,并举办集中培训班。今年,柔力球还首次作为大型展演节目和比赛项目登上滑县第三十三届老年人运动会。

## 专家话健康

### 如何呵护孩子的呼吸道

□谢冰

进入冬季,如何呵护宝宝娇嫩的呼吸道?科学认识流感,加强流感预防和治疗,呵护宝宝安全过冬,是广大家长面临的共同话题。

#### 什么是流感

流感是由流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病,在我国多见于冬季、春季。婴幼儿流感并发症发生率高、重症风险大,今年冬季形势尤其严峻。流感由流感病毒引起,可分为甲(A)、乙(B)、丙(C)三型,甲型病毒经常发生抗原变异,传染性强、传播迅速,极易发生大范围流行。甲型H1N1是甲流的一种,具有自限性,但婴幼儿容易并发肺炎等严重并发症而导致死亡。

流感病毒容易发生变异,发病率高、传染性强、传播迅速,人群普遍易感,每年可引起季节性流行。5岁以下的儿童均为流感高危人群,2岁以

下风险最高,6个月以下的婴儿住院率和死亡率最高。

#### 婴幼儿流感的症状特点

婴幼儿流感具有以下特点:高烧不退,退烧后会反复再次发热,体温高达39℃~40℃,发热数天后转为咳嗽期,咳嗽持续的时间较长。一半以上的患儿可伴有呕吐、腹泻,而且容易造成心肌受损。

儿童流感主要症状有发热、咳嗽、流涕、鼻塞及咽痛、头痛等,少部分出现肌痛、呕吐、腹泻。婴幼儿流感的临床症状往往不典型,可出现高热惊厥。小儿如果感染流感,喉炎、气管炎、支气管炎、毛细支气管炎、肺炎及胃肠道症状等比成人更常见。婴幼儿流感的临床症状往往不典型,多表现为普通感冒型,起病急骤,有高烧、头痛、背痛、四肢酸痛、疲乏等症状,不久即出现咽痛、干咳、流鼻涕、眼结膜充血、流泪,以及局部淋巴结肿大。也有部分患者出现腹痛、腹

泻、腹胀等症状。

#### 婴幼儿流感怎么治疗?

医生会评估患儿的一般状况、严重程度、症状起始时间,结合本地流感流行状况等确定治疗方案。

重症或有重症流感高危因素的患儿应在发病48小时内尽早开始抗病毒药物治疗,早期治疗可获得更好的临床效果,但是在出现流感样症状48小时后的治疗也有一定临床获益。

合理使用对症药物及抗生素。

#### 婴幼儿流感可以预防吗?

1.接种疫苗是儿童预防流感的最有效手段。流感预防包括一般预防、疫苗接种和化学预防(抗流感病毒药物预防)。儿童接种流感疫苗可以降低85%的流感样症状发生风险,降低45%的发热(>39℃)风险、62%的住院风险、74%的重症风险,以及65%的

死亡风险。

2.服用预防药物,必须建立在科学常识的基础上,临床医师不太建议这种做法。

3.补充营养,提高饮食摄入的质量,尤其要多吃新鲜的蔬菜和水果,多喝水。

4.保持个人卫生,除了勤洗手,还要保持口腔和鼻腔的干净,减少在密闭环境内的接触,尤其是去医院时,一定要佩戴口罩。

5.良好的运动锻炼习惯,充足睡眠,提高身体免疫力。

6.一旦感染流感,减少外出,尽量前往医院就医,早发现、早治疗。

(作者系安阳地区医院儿科主治医师)

本栏目由安阳市疾病预防控制中心、安阳市健康教育所主办

## 提高球技 锻炼身体

北关区举办2023年冬季老年门球邀请赛



图为比赛现场(瑶祥 摄)

本报讯(记者 张武杰)为全面贯彻落实全民健身国家战略,提高全民体育健身意识,培养良好的体育素养,12月7日,北关区2023年冬季老年门球邀请赛在该区老年活动中心门球场拉开序幕。

在北关区老年体协、北关区老年门球协会的精心组织安排下,来自我市不同行业的门球爱好者不畏严寒,欢聚北关区老年活动中心门球场。比赛中,教练们巧妙调遣、排兵布阵,参

赛队员们远击近粘,技艺高超,彰显了各队良好的比赛风格和技战术水平。

比赛跌宕起伏、惊喜不断,大家在欢声笑语中感受到了团结和友谊。老年球友得到了全身心健康锻炼,中青年球友的球技也得到了全面提升。此次比赛本着休闲、娱乐、健康的原则,将各参赛队编成A组、B组进行比赛。经过一天紧张有序的角逐,靳新亚组合获得A组第一名,邮政局门球队获得B组第一名。

## 手绘画作 其乐融融

北关区民政局社工开展长者绘画活动

本报讯(记者 张武杰 通讯员 王月)12月7日上午,北关区民政局社工在该区豆腐营街道向阳社区开展了“妙笔生辉 诗情画意”长者绘画活动。通过发挥“双工联动”作用,宣传社区服务、普及安全知识、传播文明行为,在丰富居民生活的基础上,助力社区“五星”支部创建。

社工先给大家讲述了绘画步骤和

注意事项,然后通过鼓励、引导和示范等带领大家动手绘制。半个小时后,一幅幅各具特色、颜色鲜明的画作完成。大家拿着自己的作品笑容满面,满满的成就感。

本次活动通过鼓励老年人参与绘画,在学习过程中促进了长者间的交流,通过完成一件作品,增强了老人的荣誉感和价值感,提升了居家幸福感。

## 加强健康知识宣传 提高人民健康水平

### 控烟,你我同行

对一种行为的认识方式往往影响人们的行为选择。比如吸烟,是把它当作一种“帅气的时尚”来追求,还是警惕其危害而拒绝它。

吸烟,不是时尚,是需要戒除的瘾,因为吸烟有害健康!

那么,吸烟有害健康,具体体现在哪些方面呢?

#### 传染性疾病

吸烟会对呼吸系统造成损伤,使机体更难抵御呼吸道的感染,并会增加呼吸道疾病的严重程度。

#### 慢性疾病

吸烟可导致气管炎和哮喘,增加呼吸道感染风险,也是慢性阻塞性肺疾病的主要诱因。其次受危害的是心血管系统,吸烟与冠心病、高血压、脑血管病和周围血管病变的风险增高有关。此外,吸烟还与众多肿瘤、骨质疏松、糖尿病、皮肤老化等健康问题有关。

#### 女性更易受害

当对吸烟者的刻板印象还停留在男性身上时,女性吸烟群体正不断扩大,并呈现年轻化的趋势。女性的生理特性让她们比男性更容易受到吸烟的危害。女性吸烟者患慢性阻塞性肺病的风险高于男性。吸烟和二手烟暴露会增加女性乳腺癌、宫颈癌等疾病的发病风险。女性吸烟还会危害下一代的健康,吸烟可导致女性生育率下降,造成子女先天性缺陷的危险增大。

#### 二手烟同样有害

在烟草烟雾中有7000余种化学物质,其中至少250种已知有害,至少69种已知可致癌。二手烟烟雾没有安全接触标准。

父母吸烟以及儿童期二手烟暴露,不仅有可能导致肺功能异常、慢性呼吸道症状、哮喘、免疫功能损伤、体重超标、耳部疾病和婴儿猝死综合征等,还可能使儿童出现行为、态度及情感方面的障碍。除此之外,儿童期二手烟暴露,还与成年期的健康问题有关。而且,在家庭中接触二手烟的青少年开始吸烟的几

率要比那些未接触的人高1.5倍~2倍。

#### 什么是二手烟

二手烟是指吸烟者把烟熄灭几个小时甚至几天后,其自身头发、衣服上,包括周围环境如地毯、靠垫、墙壁、家具上残留的香烟气味以及有害物质微粒。人们虽然看不见二手烟,但是却可以闻到二手烟的异味。这些有害物质会通过皮肤接触、呼吸吸入和饮食摄入等方式进入人们的身体,危害健康。

#### 电子烟并不安全

对任何吸烟行为都要心存警惕,吸烟与健康之间,并没有两全其美的办法。比如,电子烟并非没有危害,它同样会产生有毒物质和污染物,引发机体的病变。电子烟对戒烟的效果尚不明确,但是会增加烟草使用的可能性。

#### 戒烟是应对烟草危害的唯一办法

面对烟草使用带来的威胁,戒烟是唯一的应对办法,不仅保护吸烟者自身的健康,也减少了二手烟、二手烟对他人危害。

#### 什么时候开始戒烟都不算晚

50岁或60岁时戒烟,将可以赢得6年或3年的预期寿命。戒烟1年后,吸烟者发生冠心病的风险大约降低50%;戒烟10年后,吸烟者肺癌发病风险将持续吸烟者降低30%~50%;戒烟15年后,吸烟者发生冠心病的风险可以降低至与从不吸烟者相同的水平。

#### 青少年更要保持警惕

为保护青少年,防止他们使用烟草和尼古丁,抵御烟草广告和社交媒体中吸烟形象的影响,成为脱离烟草“掌控”的一代人,需要警惕烟草行业针对青少年的各种具有吸引力的增加吸烟行为的策略,让青少年充分认识到烟草对健康的危害,争做无烟的下一代。

吸烟不是一种值得追求或模仿的时尚行为,要坚定地烟草说“不”。

(本报记者 张武杰 整理)