

这5种怕冷的反应 可能是脑血管病前兆

冬季是心脑血管疾病的一道坎。提起这类疾病的预警信号,很多人首先想到胸痛、憋气或者头晕。

事实上,一些脑血管病症状和寒冷反应相似,无法及时识别可能延误治疗。

《生命时报》采访专家,提醒你哪些脑血管病症状会伪装成寒冷反应,并给出一份预防攻略。



脑血管病 包括哪些病

脑血管疾病包含缺血性和出血性两大类,及头颈部动脉粥样硬化、狭窄或闭塞等其他脑血管疾病。

缺血性脑血管病:包括急性缺血性卒中(即脑梗死)、慢性脑缺血等。

出血性脑血管病:包括脑出血、蛛网膜下腔出血等。

临床数据显示,每年11月到次年2月,因心脑血管疾病发作就诊的人数会明显升高。

研究发现,气温每降1℃,心脏病发病率就会增加2%。当气温降到12℃以下,更要警惕心脑血管病发作。

之所以出现这种趋势,主要有几方面原因:

天气寒冷,血管收缩,容易引起心脑血管供血不足。

冬季气候偏干,特别是北方地区供暖,会加重干燥状态,人体呼吸会消耗大量水分,加上日常补水不足,导致

血液粘稠度过高,血液流通不畅,血管就容易堵塞。

冬季室内外温差较大,过冷过热的刺激会使血管剧烈收缩或扩张,血管壁上附着的斑块更易脱落,加大血管堵塞风险。

天冷后,人们的活动量相应减少,脑、心肌、内脏血流减少,容易造成心脑血管供血不足,引发心梗、脑梗等疾病。

脑血管病 5种症状

由于脑血管病的某些发病症状,与身体应对寒冷的反应类似,很容易因误判而错过最佳诊治时机。

生活中,当自己或身边人出现以下症状,需要警惕是脑血管疾病的信号。

四肢寒冷与麻木感增强

天冷时,血管会收缩以减少血液流动,导致血液循环减慢、四肢供血减少,使人出现四肢寒冷与麻木感。

随着机体调节机制发挥作用,血供马上改善,症状也会在短时间内消失。但如果症状长时间不缓解,应警惕脑血管疾病风险。

肢体无力或活动障碍

寒冷会使血管收缩、血液循环不畅,导致脑血管痉挛或血栓形成,诱发

脑血管疾病,致使肢体无力或活动障碍。

寒冷还可使血液更粘稠,从而形成血栓,一旦血栓阻塞脑血管,可导致脑卒中。

血压升高且难以控制

血管自然收缩,会使血管阻力增加。

寒冷还会使交感神经系统活跃,导致肾上腺素等上升,刺激心脏收缩力和心率加快。

人的活动减少、久坐时长增加,使出汗减少,血液中的钠含量相对增加,吸引水分留在血管中,导致血容量上升,这些都会使血压升高。

另外,冬季室内外温差大,当人从温暖的室内突然到寒冷的室外,也可对血压产生影响,诱发脑出血。

脑血管 如何平稳过冬

作为一种生活方式病,预防心脑血管病最重要的就是改善不好的习惯,预防血管在寒冷刺激面前,变脆甚至裂开。

注意保暖

外出前要看天气预报,根据室外温度选择适宜厚度的衣物,戴上帽子、围巾和手套,以保持皮肤持续温暖。

晚上睡觉保持头部和脚部温暖,预防感冒。

保证饮水

饮食上遵循低盐、低脂、高纤维原

则,适量多吃新鲜蔬果、豆类等,不抽烟饮酒,保持大便通畅。

最好能在早起后喝一杯水,平时不要等到口干后再喝水。

适度运动

可在室内慢跑、打羽毛球等,老年人应避免过早地在户外锻炼,秋冬季清晨湿度大、温度低,容易受凉进而诱发脑血管疾病。

二级预防

针对病因进行二级预防,遵医嘱服用抗血小板聚集药、降压药等,定期

情绪波动与性格改变

血清素是一种可改善情绪的神经递质,其减少会使人产生抑郁情绪。随着日照减少,人体内的褪黑激素分泌增加,抑制脑内神经递质血清素的合成。

冬季人们社交和户外活动减少,可能产生负面情绪,这也是脑血管疾病的危险因素。

频繁头痛

室内外温差较大,易导致头部血管收缩或舒张。

人们寒冷时倾向摄入高热量食物,可导致血脂升高。

天冷人更易感到疲劳,睡眠质量也会受影响。

这些因素都可导致头痛,而频繁头痛就要警惕是脑血管疾病的信号。

检查血压、血脂、血糖。

此外,还应注意保持心态平和、情绪乐观,晨起避免突然做大幅度动作,以减少血压急剧波动。

有脑梗塞、脑出血家族史的人,应每年体检一次。若出现眩晕、视力模糊、肢体麻木无力、言语不清或口齿不清等症状时,要及时就医。

(来源:生命时报 微信公众号《这5种怕冷的反应,可能是脑血管病前兆》)

呼吸道疾病 高发季来了

冬春季节是急性呼吸道感染病高发季节。呼吸系统是人体各大系统中唯一与外界直接连通的,由于和外界接触最多,呼吸道容易受各种外界刺激,如冷、热、干燥、感染。

温差变化大。秋冬季节气温变化较大,气温骤降时,呼吸道黏膜容易受到刺激,让防御功能减弱。

冬季气候干燥。有研究显示,室内空气湿度低于40%时,灰尘、细菌等容易附着在黏膜上,刺激喉部引发咳嗽,同时容易发生支气管炎、哮喘等呼吸道类疾病。

6类人是呼吸道感染 高危人群

清华大学附属北京清华长庚医院儿科副主任医师周耀铃表示,6类人是呼吸道感染高危人群,要做好防护。

60岁以上人群。随着年龄增长,免疫系统功能逐渐减弱,感染等情况会额外加重机体负担,若不重视,可能发展为慢性疾病。

肺部疾病患者。哮喘、慢阻肺、肺气肿和肺癌患者的肺部本就脆弱,出现呼吸道感染后更易加重病情,发展为重症。

心血管疾病患者。心肺一体,一损俱损。呼吸道感染引发的炎症可使心肌受累,引发心肌炎,不仅会损伤心脏泵血功能,还可能引发心律失常,加重心血管疾病患者的病情,甚至引发猝死。

儿童。随着气温下降,病毒生存时间延长,密闭空间内更易出现聚集性感染,尤其是上学的儿童。周耀铃提醒,目前看来,肺炎支原体感染的发展速度较快,部分儿童只咳嗽不发烧或轻度咳嗽伴随发烧,部分仅1~3天后便发展为肺炎,最需警惕,尤其是5岁以下儿童更易发展为重症,2岁以下儿童出现并发症的风险最高。

免疫受损人群。患有自身免疫病或正在服用免疫抑制剂的患者,免疫力较正常人低,更难抵御各类病原体的侵袭。

孕妇。为适应胎儿发育,妊娠期女性的激素水平、心脏、肺部和免疫系统都会发生变化。2020年发表的一项研究发现,孕妇感染新冠病毒后,进入重症监护病房的可能性高250%。

做好4件事有效防护

面对即将到来的呼吸系统疾病季,做好自我保护是预防感染的重要前提。

洗手有几个重要时间点。勤洗手是预防感染的关键环节,准备食物或进食前要洗手,如厕后、咳嗽、擤鼻涕或打喷嚏后,照顾生病的人后,与动物互动以及处理垃圾后,都要用流动水清洗双手。

出门戴口罩、回家要洗鼻。出门尽量戴口罩,如无必要不去人员密集的地方。回家后,可用生理盐水清洗鼻腔,将尘埃颗粒、过敏原、病原体清理出来,可有效预防呼吸道感染。

感染后注意保持距离。如果已出现感染,建议不要上班或上学,避免传染他人,如有同住者,居家要戴好口罩,直到彻底从感染中恢复。美国疾病预防控制中心发文指出,如果24小时内不再发烧,且症状有所改善,便可重新开始上班或上学,但仍需采取保护措施,比如保持社交距离、戴口罩和勤洗手。

在暴露前做好接种预防。我国既往大部分冬春的流感季大约在12月或1月,随后逐渐下降并持续至3月,建议及时完成流感、肺炎等相关疫苗的接种。

(来源:生命时报 微信公众号《这6类人注意 呼吸道疾病高发季来了》)