

特别关注

# 寒潮来袭 心血管遭遇七大考验

寒冷给心血管带来了什么?今天,就来为你揭秘寒冷天气给心血管带来的七大考验。

## 每降1℃心脏病发病率增2%

入冬后,每次经历冷空气降温或雨雪天,各大医院心内科门诊来看病的患者就不断增加,预示着心血管疾病进入发作高峰期。

根据研究数据统计,冬季心血管疾病的发病率比夏季高了近一半,死亡率也比夏季高三成。具体来说,当气温降低到12℃以下,每降低1℃,心脏病发病率就会增加2%。实际上,寒冷的天气不仅对心脏产生不良刺激,也会加重其他病症,间接累及心脏。

## 寒冷对心血管的不良影响

**血管收缩** 受寒冷刺激后血管会收缩,很容易导致血压升高、血液流动速度减慢,进而增加心脏负担。

**血压波动** 冷空气刺激交感神经系统,使得心脏收缩力增加,心率增快,血压升高。对于高血压患者来说,寒冷就像“增压器”,导致血压产生波动,增加了心脑血管事件的发生率。

**摄入过多高热量食物** 温度降低会刺激食欲提高,增加对高热量食物、

重口食物的摄入需求。然而过多的油脂、盐分和糖分对身体是一种负担,容易引起血压、血脂升高,相关心脏疾病的发生率也随之增加。

**血液变黏稠** 四肢处于身体最末端,血液运行至此比别的部位更慢。冬季寒冷,喝水减少、油脂摄入过多,血液的黏稠度有所增加,血小板聚集性增高,从而增加心肌梗死、中风等心血管疾病的风险。

**运动锻炼减少** 天气变冷,雨雪增加,很多人自然而然地减少了户外活动和运动的时间。缺乏运动锻炼,人容易长胖,同时也会增加心血管病的风险。

**呼吸道感染增加** 冬天最容易引起呼吸道感染,心血管病患者一旦感染呼吸道感染,很容易加重心血管疾病。

**情绪不稳** 很多人存在季节性情绪失调的情况,特别是秋冬季比较明显,增加焦虑和抑郁的风险,这对心血管患者来说无异于雪上加霜。

## 心血管喜欢你这样做

**保暖** 根据天气变化及时增减衣



物,留心室内外冷暖转换,心血管病患者要特别注意面部保暖。

**饮食** 应以滋阴润肺为宜,低盐低脂,戒烟限酒,多喝温水,以降低血液黏稠度。

**必要的体育锻炼** 避开清晨寒冷阶段,阳光明媚时可以在户外散步或健步走。有条件的选择在室内进行有氧运动,如跑步机、室内游泳等。

**保持良好的卫生习惯** 勤洗手,避免接触已感染流感的人群,必要时考虑接种疫苗以预防流感。

**心态平和** 遇事莫急躁,多与家人、朋友交流,或者寻求专业心理咨询。

**合理用药** 心血管疾病需要长期治疗,平时遵医嘱规律用药,留意身体变化,及时就医排查。 □王芳

糖友之家

## 糖尿病患者主食“红黑榜”

根据糖尿病饮食原则,碳水化合物提供能量应占总能量50%—65%,因此谷类食物是必不可少且不可少的食物,不应由于其含糖量高而完全避免食用。而且谷物中膳食纤维、矿物质及B族维生素含量丰富,可有效改善高血糖。但并不是所有谷物及其制作方法都适合于糖尿病患者。

### 红榜:宜食的主食

1.小米 富含维生素及钙、磷、镁等矿物质,有助于血糖调节。同时亮氨酸含量较高,可与富含赖氨酸的豆类和肉类搭配食用,使营养更均衡。

2.玉米 含有的谷胱甘肽可清除破坏胰岛素的自由基,延缓糖类吸收。而玉米中的膳食纤维具有降低血糖、改善糖耐量作用。玉米中富含不饱和脂肪酸,可降低胆固醇水平。尽量选用膳食纤维高的老玉米,避免含糖量高的甜玉米和支链淀粉高的糯玉米。

3.荞麦 荞麦中的黄酮成分尤其是芦丁能促进胰岛素的分泌,并可以保护微血管。而荞麦中含有的镁、铬等矿物质可增强胰岛素对血糖的反应。但荞麦中缺乏精氨酸和络氨酸,因此食用时可与牛奶搭配,使其营养互补。

4.黑米 富含黄酮成分可促进胰岛素分泌,黑米中的硒可调节体内糖类的正常代谢,还能防止脂类物质在血管壁沉积,因此更适宜于糖尿病合并血管并发症的患者。

### 黑榜:忌食的主食

1.油条、油饼 高温油炸而成,热量较高,许多营养成分被破坏,可能造成营养失衡。含钾量很高,并发有肾脏疾病的糖尿病患者要慎食。

2.方便面 热量较高,造成多余热量向血糖转化,影响血糖平衡。调料包含盐量较高,食盐能增强淀粉酶活性,促进淀粉消化和吸收,引起血糖升高,并增加糖尿病患者肾脏负担。此外,大量添加剂可能增加糖尿病患者患癌症和肝脏疾病的风险。

3.糯米 热量很高,血糖生成指数为87,食用后可使血糖快速升高,对病情不利。

4.奶油蛋糕 热量高,含大量反式脂肪酸,在体内代谢时间超过59天,是糖尿病重要诱因。 □刘全日

医生提醒

## 一刷牙就出血? 未必是上火

刷牙出血了,是牙龈破了吗?是上火造成的吗?大多不是,这提示您需要更认真地刷牙了。

口腔中寄居着700多种微生物,不能被水冲去或漱掉的细菌性斑块,被称之为牙菌斑生物膜。它们不断生成和堆积直接导致了牙周疾病的发生、发展,造成牙龈炎、牙周炎等。牙菌斑更容易堆积在靠近牙龈的牙面上,牙龈在其引发的炎症刺激下就会出现红肿、易出血的现象。

科学有效的刷牙方法、配合使用牙线和牙缝刷,可有效清除大部分牙菌斑,减缓其堆积速度。对于由牙菌斑钙化形成的牙石,则需要医生通过完善的治疗去除,控制炎症进展,恢复牙龈健康。所以,刷牙出血大多是牙龈发出的求救信号,需要更认真地刷牙,并及时进行口腔检查及治疗。 □王浩杰

健康饮食

## 19种“高代谢质量蔬果”值得吃



近期,一项研究提示,吃不同的蔬果对预防慢性病的存在显著差异。19种蔬果被认为是“高代谢质量蔬果”,增加这类蔬果的摄入,能使心血管代谢相关的生物标志物表现得更好,其摄入量可能与机体的代谢水平和免疫调节功能相关。

### ◆19种“高代谢质量蔬果”◆

蔬菜类(12种):西生菜/球生菜、菠菜、苜蓿芽、茄子/西葫芦、西蓝花、芹

菜、羽衣甘蓝、青辣椒/红辣椒、胡萝卜、菜花、茼蒿/叶茼蒿、蘑菇

水果类(7种):苹果/梨、葡萄、蓝莓、西柚、橙子、西梅、香蕉

要注意的是,若烹调方法不合理,或食物性状发生较大改变(如制成果汁、蜜饯、罐头,或油炸、熏烤、腌制等),会对营养价值造成极大影响。比如,橙子是“高代谢质量蔬果”,但榨汁后饮用减少了膳食纤维的摄入,并可能导致血糖水平急剧上升,长此以往,频繁的血糖波动会对健康产生负面影响。“高代谢质量蔬果”的原材料若经过不合理加工,很大可能会降级为“中低代谢质量蔬果”。所以,水果洗净后直接吃,能带皮吃就别去皮。蔬菜尽量选择相对低温的烹调方式(如凉拌、蒸、煮等),且烹调时间不宜过长。遵循“先洗后切、开汤下菜、急火快炒、炒好即食”的原则。 □王序

家庭保健

## 收好24小时“防痔指南”,简单易行

由于肠黏膜松弛,且伴有高血压、便秘等慢性疾病,老年人是痔疮高发群体。日常防痔,需要一个健康作息表。

◆6:30 起床后一杯清水,然后揉揉肚子,顺时针按摩小腹5分钟左右,促进肠道蠕动,帮助排便。

◆7:00 起床后想排便,千万不要因为时间紧或这样那样的原因而憋着。蹲厕时间不要超过5分钟。

◆10:00 吃个水果。多吃富含纤维的水果有助于预防便秘,苹果、梨、西瓜、香蕉都是不错的选择。

◆12:00 午饭蔬菜配粗粮。蔬菜中有很多富含纤维素,比如西兰花、胡萝卜、菠菜等,全麦等谷类食物也是不



错的选择。清淡饮食,少吃过于油腻或熏、煎、炸类食品。

◆15:00 起来运动运动。长时间坐着不动、站立或蹲着,都是患上痔疮的主要原因,不要连续几个小时保持同样的姿势。建议每小时就起身活动

一下,3至5分钟就行。

◆18:00 利用零星时间做做提肛动作。有意识地收缩肛门括约肌,然后放松。反复50至100次,建议每日做2至3遍效果最佳。

◆19:00 晚饭少酒少辣。辛辣刺激性的食物容易造成痔疮发作,平时少吃一些,最好不要饮酒。

◆21:00 睡前温水坐浴。温水能促进括约肌处的血液循环,还能止痛、止痒,每天临睡前用温水清洗臀部并坐浴10分钟,既卫生又有效。

◆22:30 人体到晚上需要休息,肠道也正好用这段时间进行润滑工作,第二天才能顺利排便。 □黄越海

应季养生

## 一个动作养阳气抵御寒冷



气候越发寒冷,要多养护身体的阳气,做好抵御严寒的准备。

冬季外出,两个位置容易受风寒,一个是颈前,这里有天突穴(胸骨上窝中央),另一个是颈后,有大椎穴(第7颈椎棘突下凹陷中),这也是要给颈部保暖的重要原因,以防阳气外泄,寒邪侵袭。可以自己用手反复揉搓枕骨后两条大筋之间的凹陷处,通过刺激风池穴,能起到不错的祛风作用,这个地方慢慢热了,吹风之后流清鼻涕的症状会好转。

不少人平时就怕冷,将两个手掌相对反复旋转,可能用不到10次,就会产生温热感,促进血液循环。对于颈椎、腹部尤其怕冷的人,可在家里做热盐包,中药可选择艾叶、桂枝、花椒、吴茱萸等,再加一些粗盐,用布包裹,微波炉加热或隔水蒸,敷在自己经常怕冷的地方。

还可以用艾叶、桂枝、牛膝、桑枝等中药煮水泡脚,水温40℃至42℃,不超15分钟,让经脉温通起来就可以了。气血不足也容易怕冷,可用一个鸡蛋,加桂圆、红枣、党参等煮汤饮用。若没有血糖异常的问题,可以加一些红糖,有助于温养气血,提升身体御寒能力。 据《健康时报》