

寒冷天气极易诱发心梗脑梗

记得做好这两件事

周末开始,多地将开启“断崖式降温”,并伴有雨雪天气。你感受到寒冷了吗?近日一项最新研究也证实:寒冷天气里最容易诱发心梗、脑梗,做好这两件事能保命。

研究证实:寒冷天气更容易诱发心梗

寒冷天气,更易发生急性心梗!2024年10月28日,复旦大学附属中山医院葛均波院士、戴宇翔主任团队联合复旦大学公共卫生学院陈仁杰教授团队在《欧洲心脏杂志》上发表的一项全国性研究发现:气温较低时,更容易发生冠脉非阻塞性心梗。

这项研究纳入100万余例心梗患者数据,分析发现:冠脉非阻塞性心梗对低气温有特殊的敏感性,即气温较低时,更容易发生冠脉非阻塞性心梗。而且,这种关联在老年人、女性和南方居民中更强烈。更重要的是,与低温暴露相关的心梗发病风险会滞后2天出现,持续

至1周。换句话说,经历了寒冷天气的一周内都要警惕心梗发病风险!

寒冷天气预防心梗脑梗,做好这两件事能保命

2024年10月,《欧洲心脏杂志》发表的一篇述评研究介绍了心血管疾病发病与时间和温度的关系。

什么时间容易发生心梗、脑梗等疾病?一些急性心血管疾病,如急性心功能不全、缺血性脑卒中、肺栓塞和急性主动脉夹层,其发病或都具有特异性的时间,比如:在早晨、在周一、在冬季,发病率较高。

哪些人是冬季心血管高发的高危人群?温暖地区的老年人(≥75岁)、女性、偏瘦人群(体重指数BMI<22),是最容易受影响的三类人。

根据多项研究来看,寒冷天气预防心梗脑梗,做好这两件事很重要、能保命:1、做好头部保暖——戴帽子。研究发现,低温会激活交感神经进而

引起外周血管收缩,导致心率变快、血压升高、血小板活化以及炎症标志物(如C反应蛋白或白细胞介素6)水平升高。对于环境变化对心血管疾病影响的研究均强调了寒冷环境时“保暖”的重要性,尤其是对于头颈部保暖。2、晨练时记住——别太早。亚洲人高血压的特点之一就是清晨高血压较为常见,而且早晨也是心梗脑梗等疾病发病率较高的时间之一。尤其是对于老年人早上起床较早,很多都有晨练的习惯。因此,一定要等天气暖和了再去锻炼,寒冷天气晨练不要太早。

平安过冬,谨记医生这些建议

注意保暖,护好头和脚。北京中医药大学东直门医院推拿疼痛科副主任医师王福曾在《健康时报》刊文中表示,过冬首先要注意防寒保暖,重点护好身体的两头——头和脚。戴好帽子,穿双暖和的鞋子。

寒冷天气,洗澡先洗脚。解放军305医院神经内科副主任医师赵津京曾在《健康时报》刊文中表示,气温低时,温热的洗澡水突然从头而至,身体会“措手不及”,引起头部及全身皮肤血管骤然扩张,大量血液集中在皮肤表面,导致心、脑等重要脏器急剧缺血,头晕、胸闷甚至引发心绞痛、心梗等。寒冷天气,洗澡前先用热水冲冲脚,待脚部暖和后再慢慢往身上淋水,让身体有一个逐渐适应的过程。

天冷出门,防跌倒骨折。气温低,人的血管收缩,肌肉和韧带柔韧性较差,对关节保护力度减弱,运动中稍不慎就可能造成关节损伤及骨折。北京积水潭医院中医正骨科主任医师李建民曾在《健康时报》刊文中表示,在寒冷天出去活动时,尤其是老年人,先在家里把准备工作做充分,做做热身活动,等肌肉热起来,不再僵硬了再出门。

穿衣保暖,记住个原则。

冬季保暖有个穿衣原则——“内贴中松外收口”。内衣贴身,中层宽松,外套防风。内衣最好柔软贴身,有助于增加保温性。中层的衣服吸湿性要强,不要过紧,保持干燥。外套一定要防风,最好在领口、袖口、腰部、脚踝处有收口的设计,可以防止冷空气趁虚而入。

别乱进补,会起反作用。三餐定时定量,不暴饮暴食,饮食注意荤素搭配,可多吃蔬菜和水果。同时注意少吃刺激、生冷和难以消化的食物。药补切忌盲目,应在医师指导下,有针对性地进补。

药别乱停,防病情波动。很多慢性病常常会受到季节的影响,比如高血压,气温下降时,血压就容易升上去。在冬季一定要密切监测血压等指标,发现异常,及时找医生调整药物。不可随意停药,否则很可能出现病情波动,甚至出现危急重症。

据《健康时报》

汶上县妇幼保健计划生育服务中心赴市中医医院取经 中医特色美容赢得患者认可



本报讯(牡丹晚报全媒体记者 李艳粉) 11月16日,汶上县妇幼保健计划生育服务中心副书记曹玉春带领团队赴菏泽市中医医院美容科参观交流,就医院美容科建设以及中医美容诊疗技术等相关内容进行深入探讨。

在菏泽市中医医院美

容科主任高兰的带领下,曹玉春一行逐一参观了美容科中医特色治疗室、穴位埋线室、激光治疗室,每到一处,高兰详细介绍,逐一解答问题。

据高兰介绍,科室医护人员配比优良,配有强脉冲光治疗仪,中药离子喷雾机,离子导入仪,针、

电麻仪等医用设备,发挥中医美容的特色优势,治疗项目多,开展业务范围广。

“我们医院刚刚成立了医疗美容科,而菏泽市中医医院美容科开诊时间长,经验丰富,特别是在中医美容方面十分有特色,我们此行就是为了向高主任‘取经’中医美容的。经过参观交流,收获满满,不虚此行。”曹玉春说。

据了解,菏泽市中医医院医学美容室成立于1995年,2006年开设中医美容技术。20多年来,美容科从无到有,从有到优,医护人员以优质的服务、精湛的医术赢得众多患者的认可和信赖,慕名而来的患者络绎不绝。

菏泽市牡丹人民医院:开展国际糖尿病日义诊活动



本报讯(通讯员 陈国栋) 11月14日是第十八个“世界糖尿病日”,今年的主题是“糖尿病与幸福感”。为提高大众对糖尿病的认识和关注,改善糖尿病患者的生活,当日,菏泽市牡丹人民医院内分泌科到菏泽曹州古城,开展“知联同心·健康同行”爱心义诊活动,为附近居民提供免费医疗服务。

本次义诊主题是“糖尿病与幸福感”,在“联合国糖尿病日”来临之际,提高人们对糖尿病的认识和关注。义诊现场,专

家们免费为群众测量血糖血压,提供健康教育指导、发放健康宣教资料,并根据患者个体情况提供个性化的治疗指导和建议,惠及群众200余人。

糖尿病这个看似甜蜜的疾病名称背后,隐藏着对患者健康生活的巨大威胁,因此,糖尿病防治的健康促进之路任重道远。未来,菏泽市牡丹人民医院将持之以恒地把糖尿病健康服务进一步拓展延伸至更多的社区和群体,不断加强健康教育宣传力度,帮助群众享有健康生活。