



数九寒天 四类人易发冬季猝死

饺子? 羊肉汤? 糯米饭……冬至,吃完“老习俗”,就可以数九了。与此同时,我国也开始步入严寒季节,大家要注意防寒保暖,防病保健;此时,四类人需防冬季猝死高发。

冬至后 身体进补正当时

12 月 22 日 7 点 03 分,我们迎来农历二十四节气中非常重要的一个节气——“冬至”。冬至这天,白天最短,夜晚最长。我国民间素有“冬至大如年”的说法,其重要性仅次于除夕。中医理论上讲,冬至的重要性主要在于它是一年之中人们修补身体最好的时段。

国家高级灸疗师王雅称:“从

冬至这一天开始,我们的阳气开始回升,所以宜于进补,开始扶阳,进补阳气。”

专家还介绍,现在有很多人在立夏的时候开始做针灸养生,这是一种不全面的养生理念,如果在冬天没有适当的补充身体的阳气,在阳气不充足的情况下进行的养生也就达不到预期的效果。所以,在冬至时节,最好到专

业的理疗机构对身体的穴位进行艾草的灸法治疗,尤其是腰部的“肾俞”“命门”两个穴位。

王雅分析说:“从食物来讲,最好吃点儿扶阳的,比如说黑色的食品;对于运动来讲,不要过量,尤其是夜幕降临以后不要运动得大汗淋漓,还有就是艾灸一下对于身体扶阳功效是最好的。”

冬季是猝死高发季

冬至过后数九寒天来。据了解,一年中的冬季,猝死病例约占全年 50%以上,远远高于其他 3 个季节。苏北医院心脏内科主任医师顾翔介绍,冬季天气骤冷、人体基础状况较低、血管弹性较差、血压容易骤然升高、室内外温差过大、刺激频繁等,都极容易引发心源性猝死。

近期也是心脑血管疾病的高发期,心血管内科几乎满床。顾翔

表示,长期患有高血压病、动脉粥样硬化和脑血栓、脑梗死、冠心病的患者遇到冷空气刺激时,因生理反应使血管骤然收缩,极易引起病症的发作和复发。

此外,天气转冷,人们通常会减少运动量,导致体重增加,控制不好时还会出现血压升高、血糖不稳等情况,加上天气变化,血管收缩等“诱因”,使冬季成为心脑血管疾病的高发季节。

专家介绍,心源性猝死患者可在 1 个小时内死亡,罕有逆转者,所以关键在于预防。顾翔提醒,有心脑血管疾病、高血压病、代谢病等基础病变者,冬季不要做过于刺激的事,如过量饮酒、抽烟,过度熬夜、辛劳,过早、过晚锻炼。患者不要生气、发脾气,夜晚大小便要小心莫急;冬季忌熬夜、忌过度泡热水澡等。

四类人冬季最易发生猝死

一、冠心病患者。统计数据显示,心源性猝死病例,80%左右是由冠心病引发的。2005 年 8 月,著名演员高秀敏就是因急性心肌梗死突发而去世的。

二、暴饮暴食、情绪易激动的人。工作节奏快、晚睡晚起、暴饮

暴食等生活方式,都会增加猝死的可能。另外,剧烈的情绪波动也极易导致猝死。

三、工作压力大、过于劳累的人。演艺人员、企业高管猝死近年来屡见不鲜,这与他们长期饮食不规律、身心疲惫、过于劳累有

关。人的血管从 20 岁以后就开始退化,所以心脏病必须从年轻时开始预防。

四、吸烟的人。很多猝死者生前都吸烟,而且烟瘾不小。烟雾中的尼古丁、一氧化碳等是导致冠心病高发、进而猝死的危险因素。

急救常识:抓住“黄金五分钟”

心源性猝死发生突然,常常使人措手不及,所以专等医生来救或送往医院去救,都会耽误最宝贵的抢救时机。抢救心脏骤停的患者,一定要抢在“黄金五分钟”之内。

专家解释,心源性猝死的过程大致是:患者突然意识丧失,有的会出现抽搐;呼吸迅速变得不规则,呈叹息状,随之呼吸停止;这时脉搏摸不到,用耳朵贴在左

胸前区也听不到心跳;患者两眼瞳孔随后很快散大,用手电光线照射也不见瞳孔缩小。

当出现上述情况后,在场的人要立即抢救,并及时拨打 120。对于少数患者可以尝试心前区捶击,拳头举高 20~30 厘米,捶击患者胸骨中下 1/3 处,1~2 次,然后判断心跳有无恢复,没有恢复者应该开始进行心肺复苏。最重要

的是即刻开始胸外心脏按压。按压的位置在患者胸骨下缘,按压深度应该有 4~5 厘米。手不离开胸膛,保持垂直上下,反复不断进行。同时开通呼吸气道,判断患者口中有无异物,没有异物则开始对患者进行人工呼吸,口对口吹气的时候应该捏住患者鼻孔,操作者深吸气后用力向患者口内吹气。

——链 接——

感 冒

感冒是最熟悉不过的小疾病了,冬天更是“放肆”。感冒病毒多从上呼吸道黏膜侵入。

小贴士:要增强鼻黏膜防御能力,我们应及时掌握天气变化,根据天气添衣御寒。勤洗手可以预防感冒的发生。这个季节多吃一些蔬菜水果,适当补充富含维生素 A 的食物,如蛋类、动物肝脏、香蕉等,少吃辛辣刺激性食物。

咽喉炎

咽喉炎是冬季常见的一种疾病,主要由病毒感染引起。另外,自己所在环境的温度改变,如从有暖气的室内到室外也会诱发咽喉炎。

小贴士:咽喉炎最快捷的处理方式就是用温盐水漱口,虽然这并不会治疗感染,但是可以抵抗炎症,而且具有缓解症状的作用。

哮 喘

哮喘也是冬季的“常客”,天气变冷后,最先经受考验的是呼吸系统。对季节很“敏感”的哮喘更是不会放过作乱的最佳时机。

小贴士:患者在冬季要注意自我防护,在气温较低或者大风天气,最好多呆在室内。如果外出,要戴上口罩,同时要按时服药。

关节疼痛

许多关节炎患者在冬季疼痛会加重,不过不要害怕,冬季疼痛和僵硬仅仅是受气候影响导致症状的加重,但是关节损害程度并没有改变。

小贴士:许多人在冬季有轻微的抑郁症状,从而对疼痛更加敏感。每天坚持运动可以改善自己的精神和身体状态,游泳也可以缓解关节疼痛的症状。

心脏病

冬季是心脏病高发季节,寒冷的天气可导致血压上升,患者进而服用更多的他汀类药物。

小贴士:尽量待在温暖的室内,睡觉时如有必要使用热水袋或者电热毯保温。如果外出,要穿厚一点儿,戴上帽子、围巾和口罩。



(本报综合摘编)