



专家紧急提醒， 大降温这类人别“硬抗”

中新网北京 10 月 22 日电 (记者 张尼) 冷冷冷，全国多地大降温！有不少地方冷空气零帧起手，实现从夏入冬直接切换。

气温大幅波动也让心脑血管面临“考验”。北京大学人民医院心血管内科主任医师刘健接受中新健康采访时提醒，秋季降温，心血管疾病患者别盲目“秋冻”。

气温下降，血管也会“热胀冷缩”

刘健表示，秋天气温骤降，也是心血管病的高发季节。原因主要有以下 4 个方面：

1. 血管“热胀冷缩”

秋季昼夜温差较大，寒冷会使血管收缩、痉挛，导致血压升高，加大心脏负荷，促使动脉粥样硬化斑块破裂，血栓形成，引发心肌梗死。

2. 血液也“秋燥”

秋季干燥，如果不及时补充水分，血液的粘稠度增大，流速减慢，更容易促进血栓形成。

3. 盲目“贴秋膘”

已经患有慢性疾病的患者，如果盲目摄入高脂高热量食物，可导致血脂、血糖升高，引发急性事件。

4. 情绪“伤春悲秋”

到了秋冬季节，有些人会无精打采，感到悲伤或者情绪低落，困倦疲乏，这种心理状态也会增加心血管疾病的发生风险。

冷了别硬抗，护住几个关键部位

人们经常说“春捂秋冻”，但实

际上也不是所有人都适用。

刘健强调，对于已经患病的心血管疾病患者或者存在心血管疾病危险因素的人群来说，“秋冻”也要讲究科学，应该注意以下 3 点：

1. 以自我感觉为度

温度在 20℃ 左右，可以适度进行“秋冻”，进入深秋就不要尝试了。“秋冻”以身上略感凉意为适宜，但不要感觉寒冷。患有慢性疾病的人群，更要注意及时增减衣物。

2. 关键部位不能冻

身体有些部位尽量不要受寒，包括头部、颈部、腹部和脚部。

3. 上薄下厚穿衣法

由于下肢离心脏较远，比上肢和胸腹更容易受寒冷侵袭。可以适当增加下半身的衣物，特别是腰部和下肢的衣物，有助于保持体温，预防感冒等疾病。

秋季“护心”要点

1. 适度“秋冻”，注意保暖；

2. 均衡饮食，以少盐、少油、少



糖为原则，同时注意饮食的多样化；

3. 进行适量运动，比如散步、打太极拳等，如果室外气温较低，可以在室内做运动，比如举哑铃、拉弹力绳等；

4. 调整心态，避免情绪激动；

5. 适当补充水分，不要等口渴才喝水，可采取少量多次原则，以免喝太多或太快增加心脏负担；

6. 定期监测指标，关注自己的血压、脉搏、血糖等。

发生猝死该如何应对？

刘健表示，如果出现胸闷、胸痛、心慌、呼吸不畅、头晕、大汗淋漓、不明原因的恶心、呕吐等情况，又或者出现不明原因的腹痛、牙痛、左肩部疼痛等，很可能是心源性猝死的前兆。

当患者出现持续胸痛，应采取以下措施：

1. 在保证安全的情况下，先让患者就地休息、停止一切活动，全身放松；

2. 如携带硝酸甘油，在没有血压过低、心率过慢或青光眼的情况下，可以舌下含服 1 粒，如未缓解，5 分钟后再试一次；

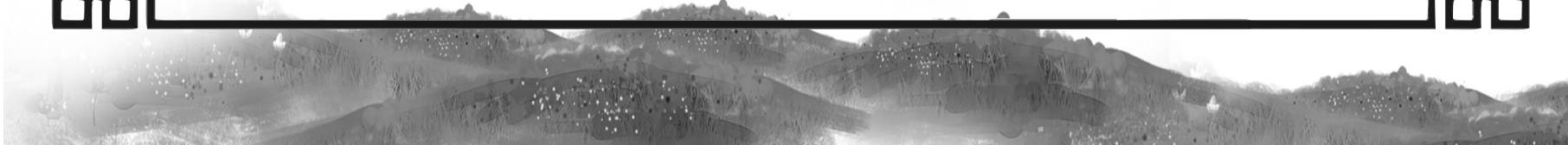
3. 如果症状持续超过 15 分钟，或者症状加重，可能发生了心肌梗死，需要马上拨打 120。

当患者出现晕厥，则应采取以下措施：

1. 检查患者的意识、脉搏和呼吸。如果患者没有反应，而且没有呼吸或仅有浅、很费力的呼吸，应该尽快拨打急救电话 120，大声呼救并寻找 AED (自动体外除颤器)，随即进行心肺复苏；

2. 心肺复苏 (CPR)。这是心脏骤停现场急救中最关键的步骤。胸外按压 30 次和人工呼吸 2 次交替进行，重复循环，直到患者恢复心跳、呼吸和脉搏波动，或者专业医护人员赶到；

3. 如果现场有自动体外除颤器 (AED)，应尽快使用。



弘扬伟大抗战精神 共筑国防长城