

# 冬季如何防治心脑血管疾病

## 听专家这样支招

文/图 本报记者 吕晓磊

11月16日,聊城市中心医院副主任医师、心内科主任潘栋成功从死神手中抢救了一名35岁的心梗患者,整个救治过程险象环生。“患者是突发胸痛胸闷20分钟急诊入院,入院时血压220/140mmHg,心电图提示急性广泛前壁心肌梗死。”潘栋说,当时患者的情况十分危急,随即被转入胸痛绿色通道,控制血压,排除主动脉夹层。征得家属同意后,行急诊PCI(经皮冠状动脉介入术),置入一枚支架。术后,在医护人员的严密监护和精心治疗下,患者病情稳定,症状明显好转。

潘栋告诉记者,进入冬季,气温降低,尤其是供暖之后,室内外温差较大,寒而复暖,暖后又寒,容易诱发疾病。这段时间,冠心病、高血压、心功能不全、心律失常、肺心病等心脑血管疾病患者有所增加。

心脑血管疾病是心血管病和脑血管病的总称,包括高血压、冠心病、心衰、脑出血、脑梗塞等。潘栋表示,心脑血管疾病之所以在冬季频频逞凶,主要是因为冬

季气温骤降,人体受冷,血管会收缩,容易造成血管阻力及血压的上升,血液黏稠度增高,增加心脏的负荷,从而容易引起心脑血管供血不足;其次,秋冬季节室内外温差较大,血管的剧烈收缩易使血管壁上附着的斑块脱落,而脱落的斑块随血液流到狭窄的地方就容易造成血管堵塞。

据潘栋介绍,当血压和血脂等发生变化时,很容易引起心悸、胸闷气短、胸痛、头晕、头痛、肢体活动障碍,甚至出现摔倒、意识不清等症状。所以,一定要注意对血压和血脂等指标进行监控,尤其是平时有相关基础性疾病的患者,更要留意。

潘栋提醒,心脑血管疾病并不是老年人的专属疾病,近年来,年轻人心脑血管疾病的发病率呈上升趋势,并且发病的年龄越来越小,这种传统认知中的老年病正呈现出年轻化的趋势。

很多人都知道心脑血管疾病与高脂、高盐的饮食有关,认为只要避免这些不良的饮食习惯就可以了。其实,诱发心脑血管疾病的因素很多,三餐不定、嗜烟酗酒、多坐少动、熬夜等不良的生活习惯都会导致心脑血管疾病的发生。



潘栋在病房检查患者的恢复情况

老年人以及有高血压、高血脂、高血糖等基础性疾病的患者,在秋冬季要特别注意保暖,要定期体检,留意血压、血糖和血脂的指标;患有心脑血管疾病的人群要按时服药,不可自行

减量或停药。“如果出现胸闷、胸痛、头痛、头晕等不典型症状一定要及时就医,因为这些很可能是急性心脑血管疾病的征兆。”潘栋说。

# 警惕藏在身体里的这把“慢刀子”

## 防治慢阻肺 戒烟最关键

本报记者 吕晓磊

11月16日上午,聊城市肿瘤医院呼吸内科主任吴长刚早早踏上了赶往莘县张寨镇卫生院的路程,当天是世界慢阻肺日,他要去莘县张寨镇参加关于慢阻肺防治的宣传和义诊活动。

“慢阻肺是慢性阻塞性肺疾病的简称,是一种多发的、严重危害居民健康的常见慢性呼吸系统疾病,这种疾病会逐渐削弱患者的呼吸功能。”吴长刚说,慢阻肺具有“三高三低”的特征,即高患病率、高致残率、高死亡率和低诊断率、低检查率、低治疗率。为了让人们重视这

种疾病,从2002年开始,世界卫生组织把每年11月的第三个周三定为“世界慢阻肺日”。

73岁的朱长兴(化名)因气温骤降患上了感冒,导致慢阻肺加重入院治疗。朱长兴有几十年的吸烟史,这并不是他第一次因慢阻肺入院。尽管在患上慢阻肺后果断戒了烟,但慢阻肺导致的咳嗽、有痰、喘气困难等症状还是让朱长兴备受折磨。更令他后悔的是因为对慢阻肺认识不足,错过了早期的最佳治疗时间。

“慢阻肺的病因非常复杂,吸入有害气体是其中一个十分重要的因素。”吴长刚表示,有害气体包括烟草烟雾、粉尘、大

气污染等,而烟草烟雾则是最常见、最常接触的有害气体。“不管是预防还是治疗慢阻肺,首先要做的就是戒烟。”吴长刚说。

慢阻肺是一种慢性病,它就像一把藏在身体里的“慢刀子”,在不知不觉中对人的身体和精神进行折磨和侵蚀。从咳嗽、咳痰到气短或呼吸困难,再到憋气和胸闷,最后引起全身性的心血管疾病、代谢综合征甚至肺癌等疾病,慢阻肺病的症状是不断递进加重的。

“轻度的慢阻肺很容易被忽视,因为很多慢阻肺患者在日常生活中并没有特别明显的呼吸系统症状,这也导致很难在

早期对慢阻肺患者进行诊断。”吴长刚说,慢阻肺做到早发现早治疗很关键,做到早发现的方法就是肺功能检查,他建议40岁以上有抽烟史、工作中有粉尘接触以及有慢阻肺家族史等情况的重点人群每年进行一次肺功能检查。

吴长刚表示,虽然目前慢阻肺并不能被彻底治愈,但可防可控。“正是因为不可治愈,预防才尤为重要。”吴长刚强调,戒烟、远离污染、注意空气流通和保持健康的生活方式是预防慢阻肺的主要措施。对于已经患有慢阻肺的患者来说,坚持用药、合理膳食和适当的运动可以减轻症状、减慢肺功能的退化。

# 赞美孩子也要讲究技巧



口述:心理健康服务中心心理咨询师 张莹莹

整理:吕晓磊

“三岁看大,七岁看老”,这是一句俗语,当然,“三岁”与“七岁”并非实指,而是虚指,只是说儿童此时的性格将对他的将来产生很大影响,讲的是不同阶段早期教育的重要性。

对孩子而言,3—7岁是非常重要的年龄阶段,如果这个阶段孩子能够形成良好的习惯,对他的一生都有重要的意义。那么家长如何做好孩子幼年阶段的教育呢?非常重要的一点就是家长要学会夸

奖、赞美孩子。

提到夸奖,一般人脑海中都会想起“你真棒!”“你真牛!”“厉害!”等词语。我们假设一下:吃饭的时候,家里临时来了客人。不擅长做饭的你简单地准备了饭菜,客人说:“你真会做饭!”听到这样的评价,在高兴之余你是不是会觉得,“他真觉得我很会做饭吗?他要么是在恭维,要么就是不懂美食。”

这就是我们在面对别人夸奖时的反应。赞赏可能会让被赞赏人产生怀疑,可能会带来压力,可能会让我们更关注自己的弱项从而引发焦虑。

当我们这样夸赞孩子时,孩子是不是也会有这种感觉呢?也许孩子还小,说不出来,但是感觉是相同的。那么应该怎样向孩子表达赞赏呢。其实也很简单:描述你所看到的,描述你的感受,把孩子值得赞赏的行为总结为一个词。

前两步,比较容易实现,但很多父母不知道怎样总结孩子值得赞赏的行为。美国积极心理学家总结了全人类的六大美德、24项积极心理品质,分别是,一、智慧和知识:创造力、好奇心、开放思想、热爱学习、有视野(洞察力);二、勇气:真诚、勇敢、坚持、热情;三、仁慈与爱:友善、爱、社会智能;四、正义:公平、领导力、团队精神;五、修养与节制:宽容、谦虚、谨慎、自律;六、心灵的超越:审美、感恩、希望、幽默、信仰。

所以,每次赞美孩子的时候,家长一定要尽量说出他值得赞赏的细节,也要尽可能多地描述自己因为他的这些优点而感受到的快乐和骄傲。比如,家长夸奖孩子画画时说“这幅画画得真好!”不如换成“这幅画画得真好!我尤其喜欢这棵大树,你看,叶子画得多好啊,我都能感觉到它们在风中摇曳的样子!我也喜欢你用

的颜色,你的审美真的很不错……”

对于孩子来说,除了能从这样的赞美中感受到真诚并增强了自信之外,他也会因此知道父母的价值观,以及父母希望他能做到什么。

良言一句三冬暖,恶语伤人六月寒。每个人都喜欢受到表扬。但是,家长一定要牢记,什么都有个度,超过了度就会走向反面,不要急功近利,为赞美而赞美。

