

冬天心脏要过“五道坎” 如何打赢保卫战?

于心脏不好的人来说,冬天可是一道坎儿,因为心脏病容易在冬季突发,且病后治疗效果较差,甚至会有致命威胁。

对于心脏不好的人来说,冬天可是一道坎儿,因为心脏病容易在冬季突发,且病后治疗效果较差,甚至会有致命威胁。那么在冬季,如何打赢心脏保卫战呢?

冬天心脏要过“五道坎”

冬季,要防止心脑血管疾病发生,我们的心脏在寒冬就要过好“五道坎”。

温度坎

研究显示,在寒冬季节,心脏病突发事件比其他季节高两到三倍。由于室内外温差大,加之气候干燥,人的生理机能反应比较迟缓,时常处于应激状态,这样就加大了心脏的负荷。对于患有心脑血管疾病者,可造成供应心脏血液的冠状动脉痉挛,使得原本因粥样硬化而狭窄的血管更加狭窄,甚或发生闭塞、斑块破裂,从而发生心绞痛或心肌梗死。因此,有心血管疾病的人一定要注意保暖,尤其要保护好头部、手部、脚部。外出时要戴手套、帽子、围巾,穿大衣,睡前用热水烫脚,夜间上卫生间时要穿上衣服,洗澡时先放热水,等水温合适后再脱衣服。大风降温时,不要迎风行走。

睡眠坎

高质量的睡眠就相当于给心脏充足了电,每晚保证7~8小时的睡眠对健康最有利。美国一项调查显示,睡眠时间过长或过短都会增加患心脑血管病的风险:每天睡眠小于6.5小时的人,心血管病的发病率上升15%;冠心病的发病率上升23%;每天睡眠超过9小时且睡眠质量较差的人,心血管病的发病率上升63%。

呼吸坎

呼吸道感染在冬季高发,导致肺组织的氧交换能力降低,容易诱发急性心肌梗死、猝死等。

调药坎

血管遵循“热胀冷缩”原理,天气变冷时,会使血管收缩更明显,进而导致血压升高、波动明显,原有的药物剂量并不一定能控制和管理好血压。因此,当天气剧烈变化时,患有心血管疾病的人除了要按照时、规范用药外,还要根据气候变化,在医生指导下调整药物,千万不能自己在家随意调整药物剂量和种类,以免发生意外。

运动坎

持之以恒的运动可以改善心脏功能,不要因为天气寒冷而久卧不动。心脏功能不好的人要在太阳出来后再运动,运动强度要适当,时间应控制在1小时以内,最好选择散步、慢跑、打太极拳等运动。遇大风降温天气最好不出门运动,可以在室内适当活动。

如何打赢冬季心脏保卫战?

人体的心血管系统对外界温度的变化很敏感,所以冠心病在冬季高发。寒冷会刺激冠状动脉,致其易痉挛收缩,若冠状动脉原有严重狭窄,则并发心肌梗死的可能性就增大。此外,寒冷会令人体的外周血管收缩,从而使血压上升,心脏负荷增大,增加了心肌缺血、心肌梗死的发生率。

值得注意的是,冬季北方地区昼夜温差大、室内外温差大,还有很多北方老人有去南方进行“候鸟式”迁徙避寒的习惯。由于人体温度调节系统处理突发情况能力有限,突发温度变异会带来人体相应变化,例如血胆固醇、心率和血小板黏度均增加,则机体免疫能力下降,因此一日内较大的温度变化可以导致心脏病发作。

高血压患者在冬季要尤其注

意定期服用降压药,避免血压波动,增加心肌耗氧量,导致心绞痛的发生。建议在气温骤降及季节更替时,高血压患者务必要加强血压的自我监测,密切关注血压值,警惕因外界温度变化所致的血压急剧变化。如果发生血压值急剧升高,要及时就医,在医生指导下调整用药方案,避免随意用药酿成危险。

针对准备在冬季由寒冷地区到温暖地区居住、休闲旅游的中老年人,建议在出发前全面接受体格检查,有脑血管闭塞或重度狭窄者应遵从医生的指导。

每天午时暖暖臆中 预防心脏病冬季发作

河南省中医药协会养生保健分会副会长吕沛宛:推荐一个预防心脏病冬季发作的小方法,不妨一试:立冬节气(11月7日)后,每天午时用电暖宝暖暖臆中穴15~30分钟,一直到次年春分停止。中医认为,臆中穴有理气活血、宽胸利膈、通心络、宁心神的作用。

电暖宝一般一次充电5分钟,放到被子里可持续散热,刚开始较烫时应用毛巾包裹,待温度稍降,可直接放到睡衣外对应的穴位处,一般一天充电一次,用完即可。市面上卖的电暖宝直径有9厘米、12厘米、15厘米的,推荐家用12厘米的,更便于使用、摘放。

需要提醒的是,如果使用电暖宝时,心脏有不舒服的情况,必须马上停止。但如果一移走电暖宝就难受,可以继续温暖穴位。总之,温穴位时以自我感觉身体舒适为度,还要注意防烫伤。

此外,心脏不好的人群冬季还要注意,锻炼最好等到太阳出来以后进行,上午9~10点比较合适,避开凌晨到早晨发病率最高的时段;不要用冷水洗脸,以免冷水突然刺



激诱发心绞痛;洗衣、洗菜时,不要长时间把手泡在冷水里,最好用温水。

心脏不好,运动从下肢开始

心脏病患者运动应自下而上,即先从下肢运动开始,再过渡到上肢运动。因为进行上肢运动时,血液回流到心脏较容易,仅需要心脏搏动和胸腔吸气运动,产生负压吸引即可。因此,一旦上肢运动过度,就容易导致大量血液回流至心脏,增加心脏耗氧量,进而增加心血管事件的发生几率。下肢运动则不然,一方面由于重力作用,另一方面因为脚部血液返回心脏的路程较长,再加上回流过程中有腹压的阻力,所以脚部血液需要有足够的压力才能顺利返回,相较于上肢运动来说,单次动作回流至心脏的血液就会较少。所以,进行下肢运动诱发心血管事件的几率更低,相对来说更安全。

体力较弱且处于恢复期的心脏病患者,推荐以耐力性有氧运动为主,步行就是不错的选择。患者可自由步行或在活动平板上步行,速度以80~100米/分钟为宜,目标距离可逐渐增至2000~3000米。还可做走、跑交替运动,步行1分钟与慢跑半分钟交替进行20次,总时间30分钟,走路速度以50米/分钟为

宜,跑步速度应控制在100米/分钟以内。出院后或体质较好的心脏病患者,除上述运动外,还可进行以下项目:1.下蹲起立。扶墙(或其他物体)下蹲,然后起立,每组10次,共3组。2.仰卧收腿。取仰卧位,双手放在体侧,屈膝向胸腹部收腿、伸腿,每组10次,共3组。

做上述下肢运动时,心率应控制在180-年龄(岁)以内,60岁以上或体质较弱的中老年人,应保持在170-年龄(岁)以内。每次运动应持续30~60分钟,其中包括10~15分钟的热身活动,以及5~10分钟的整理活动(主要以慢走为主),真正的锻炼时间为20~30分钟,至少要达到15分钟,每周运动3~4次。半个月到1个月后,可逐渐增加上下肢配合运动,比如太极拳、保健操等。

而且,运动应在医生指导下开展,特别是急性期病情较重者,以免出现意外;一旦运动过程中出现不适,要立即停止,必要时马上就医;运动量应循序渐进,从低强度开始,效果一般至少需要6周才能显现,一旦停止,效果会逐渐消失;1~2个月后,要到医院复查,并重新评定锻炼效果,以便医生及时对运动处方进行改进。

眼科医生
殷丹 Dan Yin, M.D.
 (301)770-2020
 (Mon-Sat. 急诊24HRS)
 6333 Executive Blvd, Rockville, MD
 www.washingtoneyeconsultants.com

*纽约医学院M.D.
 *著名的 New York Eye and Ear infirmary 住院医生
 *美国眼科专家文凭
 *Holy Cross Hospital 眼科主任医生

一流医院, 一流医术, 一流设备, 一流医护

- 无刀激光白内障手术
- 近视, 远视, 和散光激光矫正及人工晶体植入
- 青光眼, 视网膜疾病, 眼睛发炎, 干涩, 眼睑疾病, 角膜损伤
- 糖尿病和高血压眼底检查
- 眼皮下垂修复和眼部美容(包括注射美容填料)
- 定制和验配普通/隐形眼镜

3-089

罗迅妍 医师 疼痛康复科
Joan Luo M.D. Board Certified Physical Medicine & Rehabilitation

- 福建医科大学毕业
- 纽约州立大学研究生
- 国家卫生总署 Fellow
- 国家康复医院住院医生
- 宾州大学附属医院住院医生

Maryland Neurological Institute 及 Ann Arundel Medical Center 主治医生

主治 脊椎、神经、关节及肌肉疼痛、车祸、工伤、运动跌打、损伤、头痛及中风后遗症, 神经肌电诊断、各种封闭注射、针灸理疗

接受各种医疗保险及车祸工伤保险
 预约电话: 301-987-8988 703-738-6127
 马州 8943 Shady Grove Court, Gaithersburg, MD 20877 355 和 270-8 号出口
 维州 3601 D Chain Bridge Road, Fairfax, VA 22030

3-032

裴万征 医师
Richard Wanzheng Pei, MD, PhD

- 美国妇产科学院院士
- 乔治华盛顿大学医学院临床助理教授
- Robert Wood Johnson 医学院妇产科毕业
- 哥伦比亚大学生理学博士
- 北京医科大学本科及整形外科毕业

妇产科
 703-698-9668
 starcareobgyn.com
 聚有十多年临床经验

○产前检查, 高危妊娠护理, 无痛分娩、接生
 ○妇科年检, 各种妇科疑难病症
 ○不孕症查治, 人工受孕, 再接通结扎后的输卵管
 ○设有最先进 3D 彩色 B 超: 检查胎儿和妇科

○子宫内腺瘤切除术: 根治经血过多
 ○子宫镜结扎输卵管, 不须开刀
 ○松弛阴道收紧术, 改善性功能
 ○痔疮切除、乳房肿物切除
 ○药物去除静脉曲张和蜘蛛痔

●微创腹腔镜手术: 子宫及子宫肌瘤切除, 不须开刀
 ●妇科泌尿: 治疗尿失禁, 及非感染性尿急和夜尿增多
 ●盆腔整形手术: 修复子宫下垂、膀胱脱出、阴道松弛

Fairfax Hospital Office: 3301 Woodburn Rd, Suite 102, Annandale, VA 22003 Next to Inova Fairfax Hospital Tel: 703.698.9668
 Herndon Office: 106 Elden St, Suite 13, Herndon, VA 20170 Close to Reston Hospital Tel: 703.432.2433

3-049

MOCH 血液, 肿瘤专科门诊
 Montgomery Oncology Care and Hematology

- 美国临床肿瘤学会会员
- Suburban Hospital, Shady Grove Adventist Hospital 专科主治医师
- 美国国立肿瘤研究院 (NCI) 与心、肺、血液研究院 (NHLBI) 血液与肿瘤专科 Fellow
- 哥伦比亚大学医学院附属圣文森特医疗中心内科住院医师

主治 乳癌, 肺癌, 大肠癌, 胃癌, 肝癌, 胰腺癌, 头颈肿瘤, 肾癌, 前列腺癌, 膀胱癌, 宫颈癌, 卵巢癌, 淋巴瘤, 骨髓瘤 等各种癌症及各种血液病

王冬梅 医师
 DongMei Wang, M.
 预约电话: (301) 424-9723 (301) 337-8116

地址: 9715 Medical Center Drive, Suite 531, Rockville, MD 20850
 位于 Shady Grove 医院急诊室右侧的门诊楼内, Metro 及 66,40,43 号公车可达

3-073

樊薇 Wei Fan MD 内科医师

主治各种内科急慢性疾病、外科、妇科、皮肤科常见疾病, 健康体检、预防接种、肿瘤普查、妇科年检。

具有多年临床经验, 认真负责, 耐心周到, 个体化精细诊疗。

●美国内科学会专科文凭
 ●美国内科学会会员
 ●Shady Grove Hospital 主治医师
 ●Hackensack UMC Mountainside Hospital 内科住院医师

接受各种保险及自费, 全面接受新病人

预约电话: 240-690-4114 或 301-299-3039
 地址: 2401 Research Blvd Suite 370, Rockville MD 20850

3-115

精神心理专科

郑三君 医师
Jimmy S. Chen M.D. Ph.D.
 Board Certified Psychiatrist

- ★美国康乃迪克大学神经内分泌学博士
- ★哈佛医学院附属麻省总院和儿童医院研究员
- ★天普大学附属达拉威精神疾病中心总住院医师

主治 忧郁症、焦虑症、躁狂症、情感障碍、精神创伤后综合症、恐惧噩梦精神分裂症、强迫症、厌食、失眠、儿童行为障碍、多动症、性功能障碍、老年痴呆症。各种精神、心理和行为疗法, 最安全、有效、先进药物疗法。

公民入籍英文免试证明 司法协助

Tel: 240-498-4509; 240-888-0403; 301-740-2680; 接受多种医疗保险和自费
 Fax: 301-560-4924 Email jimmychen1988@hotmail.com
 18502 Office Park Drive Montgomery Village, MD 20886, Gaithersburg (270 Exit 11)

3-022