

家庭健康促进

# 温度每降10℃,死亡率增加11% 秋冬季老年人务必防好这种病

10月14日,福建省计生协会携手福建卫生报,特邀福建省老年医院心内科主任医师李鹏虹、副主任医师许进,为中老年朋友带来《秋冬“心”气象预防早知道》主题直播

□本报记者 林颖

秋冬季是心脑血管疾病的高发季节,广大中老年朋友急需冠心病知识,提升自我保健能力。

## 冠心病很怕寒冷刺激

“寒冷刺激”是心肌梗死发生的诸多诱发因素之一,不容小觑。研究证实,气温与心血管病死亡率密切相关,温度每下降10℃,冠脉事件的风险增加13%,死亡率增加11%。



李鹏虹

不要快速脱离被窝,男性最好在床边用尿壶解决问题,夜晚家屋内最好有升温设备,起夜要有开灯习惯,不能摸黑去卫生间等等。”李鹏虹说。

因此,老人夜间起夜成为急性冠心病发作的一个危险时段。在寒冷的室内起夜,从温暖的被窝中突遇寒冷的空气,容易使血压骤升,心率加快,诱发心梗、卒中等心脑血管意外。

当然,这种风险并不是不可预防。“从卧位坐起的动作要慢,

### 提醒

寒冷只是诱发因素。若没有严重冠状动脉粥样硬化的病理状态,寒冷是不会诱发急性心脏病的。因此,秋冬季预防冠状动脉粥样硬化更为重要。

## 冠心病的危险因素

促进动脉粥样硬化进展的因素都是冠心病的危险因素,做好预防工作,可最大限度降低心血管疾病急性发作的风险。

### ●高血压

出现高血压,必须药物干预把它降下来。但强调一点,一些其它因素导致的不适,如头晕、头痛,会因情绪应激引起血压升高,这时不要急着降压,最好找医生看看。

李鹏虹在门诊中就遇到,一些老人头晕发作,一量血压升得很高,就非常紧张,把日常口服的降压药再加一片吃下去。过一会儿再量,血压更高了,于是打120。到医院急诊科做了一系列检查没发现问题,结果休息一会儿,头晕减轻了,血压也下来了。

此外,高血压要通过血压计测量才能发现,不要试图通过感觉身体的不适来判断血压的高低。

### ●高血脂

血脂中对动脉粥样硬化影响最大的是低密度脂蛋白胆固醇。血脂异常不会有直接症状,只能根据化验单来判断。

在看报告单时,许进提醒大家要记住三个值,低密度胆固醇小于3.4毫摩尔,小于2.6毫摩尔,小于1.8毫摩尔。要学会看这三个值,而非单纯参照化验单上的正常值。

一般身体健康的老人,低密度胆固醇不超过3.4毫摩尔。如果老人有高血压病,有吸烟,且肥胖,则血清低密度胆固醇要低于2.6毫摩尔,如果有糖尿病,或得过急性冠心病,包括心梗,则低密度胆固醇要低于1.8毫摩尔。超过上述指标的,多数情况下要口服他汀类降胆固醇药。



许进



### ●高血糖

空腹血糖超过7.1毫摩尔,或餐后血糖超过11.1毫摩尔都可诊断为糖尿病。现在一个新的糖尿病判断指标是糖化血红蛋白,其不受饮食影响,可间隔三个月以上查一次,以判断血糖控制情况。

饮食控制是糖尿病管控很重要的一方面。要提醒的是,即使是糖尿病患者,食物中也应有50%~60%的碳水化合物。在选淀粉类食物时,可选用低升糖指数的。

李鹏虹举了个例子,同样的碳水化合物,葡萄糖的升糖指数最高是100,米、面升糖指数有80多,而绿豆的升糖指数只有十几。将绿豆与米饭混合做成绿豆饭,血糖升高的程度会比吃米饭低。因此,糖尿病人的饮食控制应根据每天的体力活动量控制总热卡,而非不吃饭。

### ●吸烟

吸烟易成瘾,除了对肺的损伤破坏外,对动脉血管壁的伤害也非常大。

许进强调,长期吸烟是动脉粥样硬化的强促进因素。预防冠心病,必须要戒烟。

### ●肥胖

肥胖易引发代谢综合征,增加糖尿病风险,导致脂代谢紊乱,加速动脉硬化进程。

李鹏虹提醒,不要试图通过药物来减肥,而要尽可能通过规律运动和饮食控制。对于老人来说,不应单纯控制饮食或偏食,以免导致营养不良。

### ●膳食

老人的饮食,推荐简单、清淡以及富含营养的地中海饮食。许进强调,多吃蔬菜、全谷物、水果、鱼、海鲜、豆类、坚果类食物,以及适当的肉、奶,烹饪时用植物油(含不饱和脂肪酸)代替动物油(含饱和脂肪酸),尤其提倡用橄榄油。要注意的是,老人每天进食的食物种类最好在20种以上。

### ●久坐不动

大数据表明,一个人的体能(运动耐力)越好,患心血管病的风险越低。久坐不运动正相反。

一般运动的要素可分为:运动强度、运动持续时间、每周运动频次、运动总量。运动强度×运动持续时间=运动量。

真正确定是否能安全地运动,决定因素是运动强度,即对有心脏病的人而言,强度越高,相对风险越大。

运动强度又分为绝对强度和相对强度。每个运动的人都要掌握自己在运动时的相对强度,心率增快的幅度或自感疲劳程度都属于相对强度。

“现代运动指南推荐每周进行中高强度运动75到150分钟。可以是步行、慢跑、骑自行车、游泳、跳广场舞等。一个从不运动的人,一定是从低强度运动开始,逐渐过渡到中等强度。只要掌握循序渐进的原则,运动就是安全的。”李鹏虹说。

每天安全运动还要注意,运动前要有5到10分钟的热身,运动后同样要有5到10分钟的冷却期,可避免开始运动时的血压心率升高过快,同时防止运动后低血压。