

天渐凉，心脑血管疾病进入高发季

预防提醒：戒烟戒酒，注意保暖，合理膳食

天气逐渐转凉，冷空气的刺激会使人血管收缩，血压升高，容易诱发或加重冠心病、导致心衰、心律失常、中风等心脑血管疾病。解放军第187医院老干科主任兼主任医师刘志勇提醒，心脑血管疾病发病率高、复发率高、致死率高、致残率高、并发症多，严重威胁人类身体健康，而时值冬季，早晚温差大，人的心脏负荷加重，正是心脑血管病的高发期，作为该类疾病高发人群的老年人要注意做好预防工作。

■ 本报记者 马珂 通讯员 杨秋梅

日常生活中，如何预防心脑血管疾病呢？刘志勇认为，心脑血管疾病是一种与生活息息相关的疾病，只要做好以下几个方面，就可以把心脑血管疾病的发生率控制在最小范围内：

戒烟戒酒

吸烟喝酒对人体有百害而无一利，资料显示，吸烟喝酒者冠心病和缺血性脑中发病的相对危险比不吸烟喝酒者高约1~2倍，30%以上的癌症患者是由于吸烟喝酒引起的。临床也证明，控制吸烟饮酒甚至戒烟戒酒，对心脑血管疾病的预防有明显的作用。因此，戒烟戒酒不容缓。

注意保暖

老年人对环境温度变化耐受性较差，加之普遍存在动脉硬化症状，如遇寒冷空气袭击，很容易诱发心脑血管疾病，甚至导致死亡。因此，注意保暖、适时添衣加被是预防心脑血管疾病的重要一环。此外，建议老人在大风降温天气时，尽量少出门或不出门，有关节风湿疾病的老人患者特别要注意关节部位的保暖。

合理膳食



致血压升高，引起血管硬化，导致心肌梗死或肾脏功能衰退。因此，合理膳食还要减少盐量摄入。

适量运动

炎症是诱发老人人心脑血管疾病的一个重要原因，而冬季多发呼吸系统炎症，因此老年人要想安全过冬，必须加强锻炼，增加免疫功能，防止细菌感染引发的呼吸系统炎症。建议老年人做适当的运动，如散步、慢跑、太极拳等。此外，老

年人要避免早起运动，因为清晨人的交感神经兴奋、肾上腺素分泌增多，加上冷空气刺激血管收缩，会增加发病的几率；还要避免剧烈的体力运动，因为高强度运动会导致心率明显增快，血压大幅度升高，极易发生心肌梗死、脑溢血等心脑血管疾病。

精神愉悦

老年人心脑血管疾病高发，与患者心情也有很大的关系。由于气候和温度

的变化，很多老年人容易在冬季产生抑郁情绪，此时如果心情不畅，加上居住环境、生活饮食习惯改变以及过度劳累等可能诱发心脑血管疾病。前不久，解放军第187医院就收治了一位因装修房子情绪不佳而引发心脑血管疾病的候鸟老人。老人立冬前赶来海南装修房子，期间与施工方产生一些小摩擦，常常情绪不佳，加上连日来的劳累，最终诱发了心脑血管疾病。因此，刘志勇建议老年人及时调节不良情绪，注意劳逸结合。

常测血压

天气转凉后，中老年人血压波动较大，易发生中风，所以更要认真量好血压，注意血压变化。老年人最好能每天量血压，充分掌握血压状况，以避免血压升高。特别是已患有相关疾病的老人，务必每天监测血压，定期复诊，随时关注病情的变化，即便是小感冒也不能随意用药，要及时就医。此外，入冬后，一些老年人习惯通过输液来预防心脑血管疾病，这是不对的。因为心脑血管疾病的发病机制很复杂，需要根据病因长期综合治疗，短期药物治疗并不能起到预防作用。特别是患多种疾病长期服药的老人，如果再长期大量的输入药液，会加重肾脏负担，增添肾衰风险；而有心功能不全的患者大量输液极易引起心衰发作。此外，随意输液还可能出现静脉炎、过敏反应等，尤其是过敏反应，严重时可出现过敏性休克危及生命。

脱发可能是疾病信号

脱发有时候也是人体对季节变换的正常反应，但是如果长期脱发严重，并且身体出现不适症状那就要引起重视了，一定不要轻易地判断脱发的原因，根据脱发预示的疾病进行排查。

压力综合征

压力大会导致白发早生。压力大时人体释放多种激素会影响B族维生素的吸收，影响头发色素沉淀。压力综合征会导致很多人的头发大片脱落。心理放松和服用复合维生素B都能改善白发早生问题。

饮食紊乱症

减少食物摄入量，会导致头皮血流量下降，进而影响头发正常生长，严重时会导致头发失去光泽甚至脱落。

专家表示，脱发很少是永久性的，但是保持平衡膳食，多摄入蛋白质，对防止脱发非常关键。头发是由蛋白质构成的，当毛囊蛋白质处于最低值的时候，多摄入蛋白质（特别是早餐）就显得格外重要。另外，饮食应富含维生素（特别是B族维生素），锌及重要脂肪酸等。

甲状腺疾病

甲状腺功能紊乱的第一症状是脱发。甲状腺激素过多或过少都会影响新陈代谢及头发正常生长。由于所有毛囊都受到影响，所以脱发不是局部现象。

专家表示，药物及其他治疗手段都有助于缓解病情。为了让头发恢复如初，最好多摄入蛋白质，每天早晨做头部按摩。

贫血

人体需要铁质帮助生成红细胞，以便向全身输送氧。缺铁会导致贫血，红细胞因此减少，头皮得到的血流量也随之下降。

专家表示，补铁有助于改善贫血症状。缺乏维生素C，摄取咖啡因或酒精饮料都不利铁质吸收。建议喝果汁并进食富含铁的食物，能让头发恢复生长。

多囊卵巢综合征

妇女多囊卵巢综合征是由于雄性激素过高导致的，患者前额及头顶会发生头发稀少症状。这一情况大多发生于有脱发家族史的患者中。

专家表示，患者头上掉发，但是脸上和身上毛发却会疯长。降低雄性激素的药物和促进血液循环的头皮按摩，都有助于患者的头发重新生长。

（生时）

老人胆固醇高要这样吃

高胆固醇威胁着人类的健康。老人身体的新陈代谢慢，往往最容易被病魔“侵犯”。日常饮食中，老人可以通过以下方面来控制胆固醇。

一、控制高胆固醇摄入

除以上治疗方法外，还有压力疗法。

压力疗法有一定效果，但是不能从根本上消除静脉曲张。

避免久站不动 预防静脉曲张

那么如何才能有效预防静脉曲张或者减少由于静脉曲张而引起的疼痛呢？肖占祥建议，首先要避免久站不动。最好每站立20分钟左右就要活动活动或者坐下来休息一会，并尽量把腿抬高，因为抬高腿能有效防止血液在静脉中的淤积。

其次，适量的运动可以强化小腿肌肉并且促进血液循环，每天可以坚持散步或者慢跑，在跑步过程中可以做几个高抬腿或者做压腿练习。

还要注意饮食，多食用有助于软化血管的食物可以有效预防静脉曲张，比如多吃草莓等含有黄酮类物质的水果可以强化血管壁；适量少喝点葡萄酒可以有助于软化血管，使血管保持较强弹性，从而大大减少静脉曲张的发病率。

同时，肖占祥提醒，女性要少穿高跟鞋。穿高跟鞋虽然不会直接导致静脉曲张，但是穿高跟鞋容易引起腿部疲劳，妨碍血液回流，进而间接增加患病风险。

二、戒烟酒

长期喝酒、抽烟会对肝肺有一定程度的损伤，人体的脏腑都会互相影响，一旦肝肺受损，是极不利于胆固醇的降低的。

三、控制高糖、高热量食物

过多的摄入糖分和热量会导致肥胖。而对于老人来说，活动量明显减低，身体的新陈代谢变慢，如果肥胖则会给身体带来很多的危害。

四、多食用富含纤维素的食物

医学研究表明，身体中的纤维素能对血液中的胆固醇起调节作用，使胆固醇保持平衡。日常中的高纤维食物有：玉米、糙米、大豆、燕麦、荞麦、芹菜、苦瓜、水果等。

五、多进行锻炼、保持体重

平时多运动对高胆固醇患者也是有极大的好处的。适当运动不但能提高身体抵抗力，促进新陈代谢，还能维持体重，以防脂肪过剩使胆固醇升高。

（桑久）

眼疲劳频发怎么办

3种情况需警惕

眼睛干涩——小心惹上“干眼症”

秋冬季比较干燥，泪液蒸发较多，加上户外活动减少，上班对着屏幕时间过长，很容易出现眼睛干涩、发涩等症。

眼胀呕吐——警惕青光眼

秋冬季气温低，寒冷的刺激会使交感神经兴奋，短时间内人的眼压会急剧升高，极易诱发青光眼。如出现头痛、眼睛胀痛、视力下降，同时伴有恶心、呕吐等症，休息或睡觉后症状有所缓解或消失。若出现这些症状，不要简单认为感冒，应及时就医。

迎风流泪——当心泪道炎症

天冷风大时，眼睛受到冷风刺激，泪腺分泌能力增强，泪小管周围肌肉因为遇冷收缩，便会出现“迎风流泪”现象。若泪道是通畅的，一段时间后流泪会减少消失。

医生提醒，日常生活中，以下人群更要警惕眼病的发生：

糖尿病患者

秋冬季节，多数糖尿病患者血糖波动较大，代谢紊乱，容易导致糖尿病视网膜病变、白内障、青光眼等。因此，糖尿病患者只要发现眼睛不舒服，就要及时到医院检查，做好眼部的保健和治疗。

老年人群

老年人的眼球结构很脆弱，干眼症、青光眼、白内障等疾病很容易“盯”上老年人，老年人外出最好戴上墨镜，平时需要特别保养双眼。

（桑久）

海南省安宁医院精神卫生防治宣传窗口

社会老龄化不断加快

老年期精神障碍患者增多

随着社会老龄化不断加快，我国的老年人越来越多，所占人口比例也越来越大。目前，我国是世界上唯一一个老年人口超过1亿的国家，且正在以每年3%以上的速度快速增长，是同期人口增速的五倍多。预计到2020年，我国老年人口将达到2.43亿，约占总人口的18%。

众所周知，老年人是疾病的高发人群，老年群体比其他年龄群体在医疗技术方面有更多的需求。海南省安宁医院神内、老年科成立于2008年，是以诊治老年疾病为主的内科综合病科，可为老年人提供全面、专业、优质的诊疗服务。该科诊治的常见病症有：器质性精神障碍（老年性痴呆、脑梗死、外伤、癫痫等所致的精神障碍），老年人常见的失眠症、焦虑、抑郁障碍，和/或并有常见的内科疾病：脑梗死、头痛、颅内感染、高血压病、糖尿病、冠心病、肺部感染等。

海南省安宁医院神内、老年科的精神科专家在全省居首位，拥有丰富的治疗精神病兼内科病经验。该科室现有一名主任医师，一名副主任医师，四名主治医师，科室主任医师及副主任医师均任职过三甲医院的内科副主任医师，（小可 黄胜）

■ 本报记者 孙婧 通讯员 王琨

秋季气温逐渐转凉，一些病症让人误以为自己患了感冒。解放军第四二五医院门诊主任周迪近日接受记者采访时，列举了10种常见的容易和感冒混淆的疾病。

过敏性鼻炎 主要症状有鼻塞、流涕、打喷嚏，并伴有轻度的发热，乏力头痛。当出现鼻塞、流涕、打喷嚏症状“刹不住脚”，且无论是抗生素还是清热解毒的中药都毫无帮助，若恰逢换季，或有过两个月以上的感冒反复发作的前奏条件，基本可以判定患上的是过敏性鼻炎。

病毒性肝炎 病初多有发热、精神不振、倦怠乏力、头晕头痛等症状。病毒性肝炎的鉴别点主要有病程长、厌油腻、有黄疸、肝区痛、化验可见转氨酶增高等特征，若患者已感冒且缠绵不愈，并出现上述症状者，应及时确诊治疗。

流行性腮腺炎 常以普通感冒形式出现，继而出现突然的高热不退，同时腮腺炎肿大，面部肿痛，持续3~5天。专家表示，这一症状阶段若没得到及时治疗，便会引起化脓性腮腺炎及各种并发症，如脑炎、副睾丸炎、急性胰腺炎和肾炎等。

风湿性疾病 多发于普通感冒之后，伴有漫长的病史，逐渐出现游走性关节肿大疼痛。若此期得不到合理治疗，可能引起心脏瓣膜受累进而继发风

打喷嚏就是感冒了？

10种疾病易被误诊为感冒

流涕、浑身酸痛不爽，很快发展为撕裂状头痛、喷射样呕吐、颈项强直、角弓反张等，甚至会出现遍身红疹、昏迷症状，后遗症较为严重。

出血热 该病早期症状和感冒的症状极为相似，专家提醒，如出现发烧伴有头痛、眼眶痛、腰痛、面红、颈红、前胸部皮肤潮红、皮肤有出血点等症状，应争取早期诊断、早期治疗，避免贻误最佳治疗时机。

麻疹 多发生在婴幼儿身上，全身皮疹和颊黏膜有麻疹白斑，3~5天即蔓延全身，高热40℃持续不降。若无异常2周就会痊愈，反之则可能引起脑炎、肺炎和眼角膜炎等。

猩红热 主要特征有高热，遍体小红丘疹，面颊红晕，口周苍白，舌质鲜红若草莓状，这种病症会随着皮疹脱落而痊愈，应注意与感冒鉴别。

急性肾炎 发病前2~4周常有上呼吸道炎症和扁桃体炎症，表现为咽痛、流涕、鼻塞及低热等。周迪表示，急性肾炎病人80%左右伴有血压升高的现象，因此若血压持续升高不退，则是转变为慢性肾炎的先兆，预示病情加重。

风温性疾病 多发于普通感冒之后，伴有漫长的病史，逐渐出现游走性关节肿大疼痛。若此期得不到合理治疗，可能引起心脏瓣膜受累进而继发风



湿性心脏病。患者应特别注意，若发现感冒后不明原因的四肢关节红肿热疼，应考虑到风温热的可能。

肺结核 早期临床可出现持续反复的低热、盗汗、食欲下降，伴有咳嗽、咯痰等症状，与感冒有很多相似之处。如果经常不明原因地“感冒”，应考虑到肺结核的可能，建议患者做胸部透视检查，或者痰检，可查到结核杆菌而确诊。

“对于以上10种前期症状疑似感冒的疾病，如果仅当成小感冒治疗，会耽误最佳的治疗时机，反而会越治越严重。”周迪建议，一定要尽快就医，以免造成严重的后果。

老年人群 老年人的眼球结构很脆弱，干眼症、青光眼、白内障等疾病很容易“盯”上老年人，老年人外出最好戴上墨镜，平时需要特别保养双眼。

（桑久）