

# 冬季脑血管病的预防

作为一名内科医生，感触最深的就是每到天气变化，内科门诊量和住院率明显上升，提示内科疾病的发生与气候的变化密切相关。比如哮喘在春季高发，上消化道出血在秋冬季节高发，冬天心脑血管病发病率明显上升。那么，在寒冷的季节应该如何保健养生才能预防脑血管病，使自己平安地度过冬天呢？

## ■不贪吃，防止“病从口入”

为抵御冬季的风寒，人们需要摄取更多的热量，于是餐桌上各种肉类食品明显增多，比如涮锅、烤肉等，这就增加了高脂血症、动脉粥样硬化的危险性。在这里提请中老年人注意，冬季进补应注意合理搭配，餐桌上除滋补肉类食物外，每日水果和蔬菜不可少。还要给偏爱火锅的中老年人提个醒，特别是体形肥胖或已经确诊患有高血压、高脂血症、动脉粥样硬化的老年人，餐馆里的火锅配料偏咸，餐后因大量饮水很容易使血容量增加，加重高血压。所以，在食用时不要过分追求口感，应少用调料。另外，吃涮锅后，血脂在短时间内增加，血液的黏稠度随之增加，可诱发急性脑梗塞，故应少选用肥牛、肥羊、肥肠等，

可多选择鱼虾类等海产品。

## ■多喝水，减低血液黏稠度

增加饮水量，尤其不应过度控制睡前水的摄入量。有研究表明，脑梗塞易发生在天亮将起床时和刚刚起床后，因为此时血液黏稠度大，易形成血栓阻塞血管。有些老人为了减少起夜次数、睡好觉，晚饭后就开始控制饮水量，从而增加了血液黏稠度。冬季是一年中最干燥的季节，再加上冬季供暖，房间内空气湿度不够，限制饮水会使血液中的水分更不足，增加卒中发生机会。所以，老年人晚上8时前不宜过分限水。对于那些确实夜尿多，或次日晨起时有颜面水肿而不在晚上喝水的人，也可以采用减慢起床动作和晨起后先喝一杯温开水的措施。需要提醒的是，睡前饮水并不包括饮茶或咖啡之类，因其有利尿作用，会促使水分的排出，增加血液黏稠度。另外，如果洗浴，应在沐浴前后各喝一杯水，以补充体内因沐浴而丢失的水分。

## ■穿着暖，尤其起夜要注意

老年人对环境温度的耐受性明显降低，在遇到寒冷刺激时，肾上腺分泌活动会增加，促使血液循环加快以抵御寒冷。但同时肾上腺分泌的激素增多会使血管收缩、血压升高，过高的血压会引起脑出血，加速的血流有使动脉粥样斑块脱落堵塞脑血管的危险。另外，冷空气会使血管收缩，管腔变细，如果管腔内有大量脂类沉积和硬化斑块，则易使血液流通受阻。特别在夜里，当衣着单薄离开温暖的被窝起夜时，这种寒冷刺激则会更明显。所以，冬天里老人们除了应根据气温的变化及时增减衣物避免受凉外，起夜时更应注意保暖。

## ■勤活动，心情愉快很重要

冬季凛冽的寒风会使多数老人选择室内活动，运动量明显减少。食欲增加、饮食过量，如果运动量不足会使热能消耗减少，脂肪蓄积，导致肥胖。另外，冷暖空气的交替也会对人们的生理、心理产生一定影响，出现情绪不稳定，容易诱发脑血管意外。因此，在冬季好天气里，老年人仍应坚持户外锻炼。这既可以帮助消耗多余的热量，也可以通过丰富的文体活动，加强与他人的沟通，

调整心态。但运动量不宜过大，不应大汗淋漓，以周身发热却尚未出汗即可。老年人活动时更应讲究循序渐进，量力而行。每日晨练应安排在太阳出来后，这时气温会有所上升，从而避免因冷空气刺激使血管收缩诱发心脑血管意外。

## ■互观察，有新情况早就医

患有高血压、高脂血症、冠心病、糖尿病、心房纤颤等疾病者属于脑卒中的高危人群，除需按医嘱规律服用相应的药物外，还应长期服用阿司匹林或氯吡格雷等药物，防止血小板聚集、血栓形成。生活中，患者和家人除了注意观察原有疾病的症状外，还应注意新出现的症状，比如排出的大便颜色是否变黑（消化道出血）、刷牙时是否有出血等等，如有异常改变，应及时看医生。另外，当突然出现反复发作性眩晕、耳鸣、耳聋、行走不稳、言语含糊或手麻木时，提示血栓形成前兆，或血栓已经形成，应及时就医，以免错过最佳的治疗时机。有资料表明，脑梗死在发病3-6小时内进行治疗的患者比6小时以后才得到治疗的患者致残率降低40%。

（内二科主治医师 陈华英）

## 孕期保健知识

妇产科主任 李淑莉

每个家庭都希望得到一个健康聪明的宝宝，了解孕前、孕期保健知识可以帮助您有效地降低畸形的发生率。

超过正常1℃、持续24小时以上就有致畸的可能，如体温再高且持续时间短也可能伤及胎儿。孕中后期发热可能造成脑发育异常，出生后出现智力低下、聋哑、神经管闭合不全、小眼、小头、小下颌、唇腭裂等。另外，高温作业、桑拿浴等也增加畸形率和流产、死胎的发生率。

3、感染。孕早期感染风疹病毒、巨细胞病毒、单纯疱疹病毒、弓形虫、流感病毒、腮腺炎等，流产、胎儿畸形及残疾儿出生等发生率增加，如在孕前进行上述疾病的检查和治疗，能有效预防不良结果的发生。

4、营养不良。有人说现在的生活水平还会营养不良吗？其实，营养不均衡也属于营养不良。长期偏食、挑食，以及为了减肥长期节食或服用减肥药物都会造成营养不均衡。如果妊娠，早期流产率高，或者新生儿健康状况不佳。研究证实，孕妇叶酸缺乏可造成无脑儿、脊柱裂等神经管缺陷的发生，维生素A的缺乏与葡萄胎的发生有关。所以提倡女性在服用叶酸3个月后再妊娠，能有效预防神经管缺陷儿的发生。另外，要食用富含维生素A、铁、钙、磷等的食物，要将身体调整到最佳健康状态后再准备妊娠。

5、先兆流产保胎问题。自然流产中的30%~60%为染色体异常，属于人类的自然淘汰。所以遇有先兆流产应尽量明确原因，如果是外伤、黄体功能不足、合并子宫肌瘤或其他疾病等，保胎治疗才有意义。否则盲目保胎有可能增加畸形儿出生机会。

### 三、定期进行产前检查

一般常规B超检查的日期在20~24周、27~30周、34~37周进行。14~20周进行唐氏综合征筛查。24~28周进行糖尿病筛查。做到这几项关键月份的检查可以筛查出大多数的胎儿畸形。尽管B超检查有它的局限性，还不能万无一失，但只要把该做的检查做了，该注意的事情注意到，相信您会得到一个健康又聪明的宝宝。



### 一、孕前体检很重要

婚检体检有利于优生优育。孕前体检更是不容忽视。准备做父母的夫妻应做详细的体格检查，排除高血压、糖尿病、结核以及心、肝、肾等重要器官疾病并做遗传方面疾病的咨询。做盆腔B超、优生项目、微量元素等检测，男方做精液检查等等。在确定夫妻双方身体均健康的情况下，再准备做父母。

### 二、孕早期预防

从受精到停经12周，人类胚胎几乎完成了外形和四肢的基本发育，在此期间如有某些疾病或不良因素作用于母体，常会波及胎儿，影响其正常生长发育，导致畸形。所以做好孕早期的预防保健是防止胎儿疾病的关键。

1、妊娠剧吐。孕早期出现轻微的恶心、食欲不振、择食呕吐等属生理现象，不必紧张。如果呕吐严重而且频繁，甚至不能进食，影响到身体健康即为妊娠剧吐，化验检查可出现电解质紊乱及酮血症。酮血症可能影响胎儿发育甚至出现畸形。所以，孕妇如出现严重的反应，应该早到医院检查，及时补充营养及液体，预防酮血症的发生。

2、发热。研究证明，孕早期发热，体温



耳鼻喉科主治医师 张星星

声带白斑为声带黏膜上皮角化增生性病变，比较常见，常被认为是癌前病变。但声带白斑发展缓慢，数年或十几年后才有可能癌变。所以，发现声带白斑后，既不可掉以轻心，也不必惊慌失措，声带白斑可以治愈。

声带白斑主要症状是声音嘶哑，随病变发展而加重。喉镜检查见声带表面或其边缘有一层白色膜状物，或声带表面有白色增生隆起物，范围局限，或波及整个声带，声带运动正常。如发生癌变，可能使声带活动受限。

### 防治方案

●首先要戒烟、酒，少吃刺激性食物。白斑发生与人体免疫力下降有关，所以生活要有规律，平时要劳逸结合，不要熬夜及过度劳累，注意锻炼身体，增强体质。

●“炎症性”白斑（白斑伴喉炎）保守治疗。经药物治疗后，喉炎会明显消退，声带表面白色炎性渗出物也会随炎症减轻而减少或完全消失。白斑减少或消失后，每1-3个月复查一次。也可择期手术。

●“增生性”白斑手术切除。此类白斑一般不能通过药物治疗后消失，最好用激光切除白斑。如同时伴有轻度炎症，通过口服抗炎药物使白斑局限化缩小后，再手术切除。

## 寒冬季节 防冻疮

皮肤科主治医师 李勇

皮肤科有一种疾病叫“骑马人结节”，近几年明显增多。这个病最早出现在国外爱好骑马的人群，尤其是女性。双大腿外侧，臀部出现紫红色斑块，有的甚至破溃、坏死，触之深部硬结。在温暖的环境中剧痒。春暖花开后自愈，留有色素沉着或瘢痕。本病成因是穿衣少，骑马速度快，寒风从大腿两侧掠过，造成局部冻疮。女性脂肪较厚，皮肤小动脉较细，更易发生冻疮。冻疮不是大病，但有每年冬季反复发作倾向，给人们带来痛苦，因此要以预防为主。