



心脑血管疾病为何在冬天高发

▲ 哈尔滨医科大学附属第四医院神经内科 玄明文 赵虹 刘畅

研究发现，尽管我国居民的期望寿命已超过八十岁，但由于年龄，或是心脑血管疾病、不良癌症等慢性病潜伏期和发病期较长，近二十年带病生存期仍然存在。随着我国老龄化的加剧，预期寿命与健康预期寿命间的差别越来越大，患病和致残的年轻人也越来越多。这不但给个人造成了巨大的伤痛，也会给家庭造成巨大的压力，甚至影响到社会。有效预防的关键就是了解病因，将危险因素扼杀在摇篮里。

心脑血管疾病的危险因素

高血压 长时间的高血压会导致脑动脉血管壁变厚或变硬，管腔变细，这会加快冠状动脉硬化的进程，使得动脉内皮细胞遭到破坏，血小板极易在伤处积累，并且极易产生血栓，进而引起心脑血管疾患。此外，已硬化的脑部小动脉会产生一个粟粒大大小小的微动脉瘤，当血压波动时，这些微动脉瘤会断裂，进而引起脑缺血。

血液高黏稠 随着现代生活节奏的加快，家庭和事业的压力越来越大，心情不安定，过度喝酒，缺乏一定的体育运动，以及大雾气候等环境污染，室内空气中的负离子含量也在不断降低。上述各种因素都会直接影响机体代谢，血流速度减慢，血黏度急速增加，从而引起心脑血管供血不足，如若不及早采取预防措施，将会引起严重的心脑血管疾患，如急性糖尿病、高血压、脑血栓、脂质肝等。

吸烟 吸烟会干扰血脂代谢，导致血脂升高。烟雾中包含超过四千种化学物质，



当中四十多种具备致癌性，而一氧化碳和烟碱（俗称尼古丁）是引发心血管疾病的主要原因。烟碱可以显著提高血浆中的肾上腺素水平，从而促进血小板凝聚和内皮细胞收缩，进而导致血液黏稠度显著增加。

为何冬季高发？

根据目前的调查数据心脑血管疾病一般在冬季容易高发，那么为什么心脑血管疾病容易在冬季高发呢？

冬季气温低，严寒刺激会导致升加压素释放增多，心速加速，外周血管紧缩，从而使高压上行，波动频繁。这种高压增长会加剧人体心脏负荷，并加大心肌缺氧

的患病率。此外，冬季人体内也会产生一些改变来抵御严寒，如食欲增加、新陈代谢减慢、肥胖、降压、血糖和胆固醇水平明显升高等。

冬季运动量减少，排汗和喝水量也会相应减少，这会导致血液黏稠度增加，血管阻力和血压上升，从而增加血栓形成的风险，从而增加血管堵塞的可能性。

冬季是呼吸系统传染病的高发时节，容易引发呼吸道感染，进而导致急性心肌梗死、猝死等严重的心脏病事件。

预防措施有哪些？

针对这些因素，我们应该采取什么措施

进行预防呢？

防寒保暖 在严寒时节，我们应该特别注意保暖，尤其是头上、眼睛和双手双脚。为了避免冻疮或冻伤，我们应该防止低体温症。在室内外运动时，要记得适时增减衣物，保证体感温度基本不变，尽量减少温度变化对人体的影响。当寒潮来袭，气温骤降时，老人不应该等到冷得打哆嗦才穿上衣物。夜间起床如厕时，应该先穿上大衣或外套以保暖；早晨起床时，不能立即掀开被子，而是要在床上适度运动手脚，比如抓放拳头、足背屈伸，以促进血液循环，然后再起床。

合理膳食 心脑血管疾病患者需要注意饮食，限制活动量，多吃富含纤维素的饮食，保证排便畅通，预防便秘症。许多人喜爱吃火锅，但是它们也是高脂高盐的饮食，老火汤也是一种高脂饮食。患有心血管疾病的人应当尽量避免进食高油脂、高盐分和高尿酸的产品，并且不能过分补充营养；应当选用清淡、少盐的膳食，多吃水果，以免过饱。

戒烟限酒 倡导不饮酒或少饮酒（以葡萄酒或黄酒为佳）。限量饮酒可降低20%~40%的心脑血管疾病风险，但不建议不会饮酒者去学会饮酒来预防疾病。

心理平衡 压力释放和纾解对降低血压有一定作用，尽管这种作用不如其他生活方式改善那么突出。一项荟萃分析显示，对心脑血管疾病患者进行压力管理和健康教育，可使复发性心梗发生率减少29%，心脏性死亡发生率降低34%。

玩游戏如何导致腱鞘炎

▲ 河南省商丘市立医院 焦阳

腱鞘炎在现代人眼里早已司空见惯，其发病率很高。笔者经常听到有患上腱鞘炎的人抱怨：“所有的预防措施都说要减少使用电脑和手机时间，但玩游戏怎会导致腱鞘炎呢？”接下来，笔者将对相关原因作出分析。

常玩手机可引发腱鞘炎

在工作和生活中，由于过分使用智能手机，导致肌腱和腱鞘之间的过度摩擦，使肌腱和腱鞘出现无菌性炎症，包括充血、水肿、渗出等，进而产生腱鞘炎，其主要表现为局部活动受限以及疼痛。虽然手机游戏能够丰富网民们的业余时间，可以让他们的神经得到充分休息，但如果把胳膊和手指长期放在一个位置，就会引起筋膜和腱鞘的反复接触，从而引发腱鞘炎。

玩手机别超过半小时

(1) 长时间坐在书桌旁的工作人员，要注意保持两手的平衡性，使腕部接触到实物，不可悬空，并采取正确的工作姿势。

(2) 适当用手机，在使用的时候，每半个小时休息一下手指关节，同时在玩的时候可以双手轮流操作，或者是把手指朝反方向提拉，这样可以让你的手指肌肉得到充分舒展与放松。

在硬件配合上，除购买护腕、强化腕部防护物品之外，最容易的方式就是在键盘前面加上一个护腕垫，以增强腕部和大拇指的支撑能力。其他特别设计的工具也能降低摩擦，尽可能地使用更适合人体工程学的键盘，降低磨损。

得了腱鞘炎怎么办？

封闭治疗 封闭治疗又被叫做打封闭针，通过局部注射一些激素药物来迅速减轻症状，但是这种方法很有可能会出现病情反复，而且会带来一些不良反应，所以一般不建议使用。

保守治疗 对于不会威胁到性命的疾病，即慢性病，建议采用保守治疗，原因在于第一其具有安全性，第二具有经济性。患者可以减少活动，局部用毛巾热敷或者是贴膏贴敷，比如丙志堂的老黑膏药。日常生活中可以使用特制的肌腱炎护腕进行治疗。

小针刀 这种治疗是一种微创治疗，能够在门诊完成，使用小型的针刀或粗针对粘连组织进行切开、松解，需要由资深医师进行操作。

手术治疗 若以上治疗不能奏效，则需要手术治疗。大多数医院都会直接让患者选

择做手术治疗。事实上，大多数人在接受了保守疗法之后，都会康复。

腱鞘炎的缓解方法

用温水洗手 工作后要用温水洗手，不要用凉水，要在适当的时候活动手，还要自己做一些按摩。患上这种疾病，最重要的是要尽早治疗，否则会发展成为一个长期的疾病。

旋转手腕 在刺痛刚出现的时候，可以进行一些轻微的手活动来减轻疼痛。腕部转动是一种很容易的动作，大约转动手腕2分钟，能使全部的腕部肌肉活动，使血流畅通，并能避免腕部的弯曲姿势。这种弯手姿势经常导致腕关节疼痛。

抬起手臂 将双手举到头顶上方，转动手臂，同时转动手腕。这样可以帮你调整你的肩膀、脖子、上背，缓解其压力及张力。

转动头颅 在工作的空档应该稍作休息，把双手放在桌子上，转

动两分钟。把你的颈部前后弯曲，用你的脑袋抵住你的肩膀，转动你的颈部，看你的左肩、看你的右肩。

定时运动 日常锻炼和放松全身的酸痛肌肉非常关键，即便没有任何疼痛，上述的局部锻炼应该一天最少进行四次。

将手抬高 在休息的时候，不要把双手低于肩膀。用桌子来支持你的胳膊，或者将手肘支在椅子的把手上，保持手朝上。这是一个很好的休憩体位。

握拳练习 双手微微握起拳头，然后五指松开，将手指伸直。这样重复的锻炼可以减轻刺痛。

