

这5种怕冷的反应,可能是脑血管病前兆 如何帮助脑血管平稳过冬?

冬季是心脑血管疾病的一道坎。提起这类疾病的预警信号,很多人首先想到胸痛、憋气或者头晕。

事实上,一些脑血管病症状和“寒冷反应”相似,无法及时识别可能延误治疗。

这些脑血管病症状会伪装成寒冷反应。

脑血管病包括哪些病?

脑血管疾病包含缺血性和出血性两大类,以及头颈部动脉粥样硬化、狭窄或闭塞等其他脑血管疾病。

缺血性脑血管病:包括急性缺血性卒中(即脑梗死)、慢性脑缺血等;

出血性脑血管病:包括脑出血、蛛网膜下腔出血等。

临床数据显示,每年11月到次年2月,因心脑血管疾病发作就诊的人数会明显升高。

研究发现,气温每降1℃,心脏病发病率就会增加2%。当气温降到12℃以下,更要警惕心脑血管病发作。

之所以出现这种趋势,主要有几方面原因:

◎天气寒冷,血管收缩,容易引起心脑血管供血不足;

◎冬季气候偏干,特别是北方地区供暖,会加重干燥状态,人体呼吸会消耗大量水分,加上日常补水不足,导致血液黏稠度过高,血液流通不畅,血管就容易堵塞;

◎冬季室内外温差较大,过冷过热的刺激会使血管剧烈收缩或扩张,血管壁上附着的斑块更易脱落,加大血管堵塞风险;

天冷后,人们的活动量相应减少,脑、心肌、内脏血流减少,容易造成心脑血管供血不足,引发心梗、脑梗等疾病。

5种脑血管病症状,很像寒冷反应

由于脑血管病的某些发病症状,



与身体应对寒冷的反应类似,很容易因误判而错过最佳诊治时机。

生活中,当自己或身边人出现以下症状,需要警惕是脑血管疾病的信号。

◎四肢寒冷与麻木感增强

天冷时,血管会收缩以减少血液流动,导致血液循环减慢、四肢供血减少,使人出现四肢寒冷与麻木感。

随着机体调节机制发挥作用,血供马上改善,症状也会在短时间内消失。但如果症状长时间不缓解,应警惕脑血管疾病风险。

◎肢体无力或活动障碍

寒冷会使血管收缩、血液循环不畅,导致脑血管痉挛或血栓形成,诱发脑血管疾病,致使肢体无力或活动障碍。

寒冷还可使血液更黏稠,从而形成血栓,一旦血栓阻塞脑血管,可导致脑卒中。

◎血压升高且难以控制

血管自然收缩,会使血管阻力增加;

寒冷还会使交感神经系统活跃,导致肾上腺素等上升,刺激心脏收缩力和心率加快;

人的活动减少、久坐时长增加,使出汗减少,血液中的钠含量相对增加,吸引水分留在血管中,导致血容量上升,这些都会使血压升高。

另外,冬季室内外温差大,当人从温暖的室内突然到寒冷的室外,也可对血压产生影响,诱发脑出血。

◎情绪波动与性格改变

血清素是一种可改善情绪的神经递质,其减少会使人产生抑郁情绪。随着日照减少,人体内的褪黑激素分泌增加,抑制脑内神经递质“血清素”的合成。

冬季人们社交和户外活动减少,可能产生负面情绪,这也是脑血管疾病的危险因素。

◎频繁头痛

室内外温差较大,易导致头部血管收缩或舒张;

人们寒冷时倾向摄入高热量食物,可导致血脂升高;

天冷人更易感到疲劳,睡眠质量也会受影响。

这些因素都可导致头痛,而频繁头痛就要警惕是脑血管疾病的信号。

如何帮助脑血管平稳过冬?

作为一种生活方式病,预防心脑血管病最重要的就是改善不好的习惯,预防血管在寒冷刺激面前,变脆甚至裂开。

1. 注意保暖

外出前要看天气预报,根据室外温度选择适宜厚度的衣物,戴上帽子、围巾和手套,以保持皮肤持续温暖。

晚上睡觉保持头部和脚部温暖,预防感冒。

2. 保证饮水

饮食上遵循低盐、低脂、高纤维原则,适量多吃新鲜蔬果、豆类等,不抽烟饮酒,保持大便通畅。

最好能在早起后喝一杯水,平时不要等到口渴后再喝水。

3. 适度运动

可在室内慢跑、打羽毛球等;老年人应避免过早地在户外锻炼,秋冬季清晨湿度大、温度低,容易受凉进而诱发脑血管疾病。

4. 二级预防

针对病因进行二级预防,遵医嘱服用抗血小板聚集药、降压药等,定期检查血压、血脂、血糖。

此外,还应注意保持心态平和、情绪乐观;晨起避免突然做大幅度动作,以减少血压急剧波动。

有脑梗塞、脑出血家族史的人,应每年体检一次。若出现眩晕、视力模糊、肢体麻木无力、言语不清或口齿不清等症状时,要及时就医。

据生命时报

“脸盘子”变大的原因找到了! 不是胖了

日常生活中,你是否曾在张嘴或闭嘴时感受到颞下颌关节的弹响或不适?或者在咬合时感觉异常,甚至伴有疼痛?

这些症状可能与日常生活中不经意的“紧咬牙关”有关。长时间处于这种状态不仅会导致咬肌紧张,还可能引发一系列健康问题。

为什么会出现紧咬牙关这种行为?

人们在放松状态下,口腔处于一个休息位置,也叫“息止颌位”。正常的息止颌位是:轻轻闭上嘴巴,舌头会填满口腔,撑开上下牙齿,距离2~3mm,让牙齿不咬在一起;舌头放松的时候,舌头轻抵腭部,舌尖放在上牙面后中间,脸部肌肉放松,用鼻子呼吸。正确的息止颌位能维持面部的协调美观、防止牙齿过度磨损、保护颞下颌关节的作用。

“再坚持一下,紧咬牙关就过去

了”是我们平时经常听到的一句话。其实,这里的“咬紧牙关”大多是由于人们受较大压力所致,属于一种有害的、非生理性的牙齿接触。我们在未进食安静时,上下牙列经常处于接触状态,甚至紧咬状态,会导致咀嚼肌过度收缩和关节过度受挤压,是一种危害较大的口颌系统非生理性运动。

据统计有5.5%~16.5%的成人睡觉时紧咬牙或者磨牙,16%~32%的成人可能患清醒紧咬牙/磨牙症,所以紧咬牙关这事是比较普遍的。而在现实中,人们通常很难意识到自己在紧咬牙关。当察觉到的时候,问题已经累及咀嚼肌、颞下颌关节,造成牙齿损耗了。

平时,我们可以先通过下面几个问题,对自己做一个初步的判断:

①在你正常状态下,上牙和下牙是否咬在一起的吗?

②平常是否会出现以下状况:腮帮子疼,咬肌变大,嘴巴张不大

或者卡顿,张嘴时关节弹响。如果上面情况在自己身上都有的话,提示有可能存在紧咬牙的情况。

长期紧咬牙的危害

首先,是容易出现牙齿、牙周受损,损害口腔健康。经常性地咬紧牙关,会让牙齿表面过分磨损,容易引起牙本质暴露。在这种情况下,牙齿对冷、热、酸等刺激食物更加敏感;同时,长时间紧咬牙也会累及牙周组织,进而出现牙龈出血、牙龈退缩,甚至牙齿松动脱落等现象。

其次,紧咬牙可能影响面部轮廓。频繁紧咬牙,会过度调用我们的咀嚼肌,咬肌和颞肌容易产生疲劳和酸痛,便会出现腮帮子疼、太阳穴疼等。肌肉用进废退,咀嚼肌在长期紧张之下会变肥大,影响面部轮廓,于是视觉上我们的脸越来越方而大。

再次,持续紧咬牙,会导致颞下颌关节疼痛、功能紊乱,引发嘴巴张不大

和卡顿、张嘴时关节错位、弹响等问题。除了上述危害之外,还可能影响睡眠质量;同时引起头颈部肌肉紧张及不适感。

解决措施

如果已发现自己有紧咬牙关的现象,也不用紧张,可以先尝试下面的3个辅助小练习:

①舌位练习:

尝试用舌头向上舔鼻子,保持这个动作10秒钟,然后顺着门牙再缩回来。这个动作可以帮助我们慢慢找到舌头贴在上颌的感觉。

②多发N音:

唇闭上,舌尖顶住腭部,发n的音,此时上下牙齿间自然会分开,帮助我们更好找到息止颌位。

③口唇间吹气:

上下牙齿略微分开,嘴唇放松,舌头休息,不要用力顶住腭部,可以在口唇间吹气,辅助下颌到达放松位置。

另外,还可以在常待着的地方贴上便利贴,每次看到的时候,提醒自己该放松下颌了。

复旦大学附属中山医院