

降温“冻”真格！老年人如何防护？

日常穿衣要上薄下厚 三个关键部位不能冻

清晨出门散步，冷风一吹就觉得胸口发紧；夜里翻身时，膝盖疼得忍不住皱眉；小区里常有老人因流感咳嗽不止，甚至引发肺部感染住院……随着近期气温“断崖式”下跌，这些熟悉的场景成了不少老年人的“烦心事”。

低温不只是带来“冻感”，还正在悄悄放大心脑血管、呼吸道、关节的健康隐患，甚至诱发急症。秋冬降温，老年人要如何预防这些疾病？记者采访相关专家给出防护建议。



秋冬降温，老年人注意防护。 新华社发



近日，行人身穿羽绒服行走在北京街头。 新华社发

【提醒】

血管“怕冷”要“护心”

冠心病作为中老年群体较为常见的疾病之一，每年气温骤降，因心绞痛、心肌梗死等急症入院的患者数量都会显著增加。

为什么心脏最怕“换季”？“天气变冷，身体为了减少热量散失，表面的血管就会收缩，从而导致血压升高，心脏这个‘水泵’往外射血的阻力增大，从而负担加重。”北京友谊医院心内科主任医师周力介绍，冷空气刺激还会让交感神经兴奋，心跳加快，心肌本身的耗氧量也随之增加。此外，寒冷天气时血液相对黏稠，容易形成血栓，引发急性心肌梗死。

专家表示，老年人在降温天气要注意保暖，经历气温变化场景时，要让身体有适应的过程，比如清晨醒后在床上活动下手脚，坐一会儿再起身。

在降温的天气中，冠心病患者可以将户外运动转为室内运动，或者在气温回升的上午进行锻炼。

此外，天冷时建议不喝烈酒，不吃过烫、油腻的食物，“这些‘暖身’误区会增加心脏负担。”周力介绍，冠心病患者要用科学的方

法做好防护，保持愉快的情绪，更要定时、规律服药，如感不适要及时就医。

关节“变脆”怕摔倒

老年人的关节面临软骨磨损、滑膜退化、肌肉力量减弱等自然老化问题，而气温降低会进一步放大这些隐患。北京大学人民医院骨关节科主任医师林剑浩介绍道，低温让血液循环“减速”、肌肉弹性“下降”、炎症反应更“敏感”。

降低秋冬骨科疾病的发生率，要做好“精准护骨”。

“保暖不是裹得越厚越好，而是要重点保护好腰、膝、颈等易受凉部位。”林剑浩表示，比如膝关节缺乏丰富的肌肉和脂肪包裹，是人体最易受凉的部位之一，老年人要选择适合自己的护膝，既不能太松起不到保暖作用，也不能过紧压迫血管。

同时，要科学运动，坚持“热身充分、强度适中”，出门前可以在家中做5—10分钟热身，让肌肉和关节“热起来”，避免突然运动导致拉伤。专家提示，老年人还要多吃牛奶、豆制品等高钙、高蛋白食物，并适量补充维生素D，帮助钙吸收。

【相关】

降温了，穿衣要上薄下厚

冷冷冷，全国多地大降温！有不少地方冷空气从零起步，实现从夏入冬直接切换。

北京大学人民医院心血管内科主任医师刘健提醒，秋季降温，心血管疾病患者别盲目“秋冻”。

心血管病此时高发

刘健表示，秋天气温骤降，也是心血管病的高发季节。原因主要有以下4个方面：

1. 血管“热胀冷缩”

秋季昼夜温差较大，寒冷会使血管收缩、痉挛，导致血压升高，加大心脏负荷，促使动脉粥样硬化斑块破裂，血栓形成，引发心肌梗死。

2. 血液也“秋燥”

秋季干燥，如果不及时补充水分，血液的粘稠度增大，流速减慢，更容易促进血栓形成。

3. 盲目“贴秋膘”

已经患有慢性疾病的患者，如果盲目摄入高脂高热量食物，可导致血脂、血糖升高，引发急性事件。

4. 情绪“伤春悲秋”

到了秋冬季节，有些人会无精打采，感到悲伤或者情绪低落，困倦疲乏，这种心理状态也会增加心血管疾病的发生风险。

高危人群注意3点

刘健强调，对于已经患病的心血管疾病患者或者存在心血管疾病危险因素的人群来说，应

该注意以下3点：

1. 以自我感觉为度

温度在20℃左右，可以适度进行“秋冻”，进入深秋，就不要尝试了。“秋冻”以身上略感凉意为适宜，但不要感觉寒冷。患有慢性疾病的人群，更要注意及时增减衣物。

2. 关键部位不能冻

身体有些部位尽量不要受寒，包括头部、颈部、腹部和脚部。

3. 上薄下厚穿衣法

由于下肢离心脏较远，比上肢和胸腹更容易受寒冷侵袭，可以适当增加下半身的衣物，特别是腰部和下肢的衣物，有助于保持体温，预防感冒等疾病。

秋季“护心”要点

1. 适度“秋冻”，注意保暖；

2. 均衡饮食，以少盐、少油、少糖为原则，同时注意饮食的多样化；

3. 进行适量运动，比如散步、打太极拳，如果室外气温较低，可以在室内做运动，比如举哑铃、拉弹力绳等；

4. 调整心态，避免情绪激动；

5. 适当补充水分，不要等口渴才喝水，可采取少量多次原则，以免喝太多或太快增加心脏负担；

6. 定期监测指标，关注自己的血压、脉搏、血糖等。

综合新华社、中新社、科普中国报道

声明公告 13164692093
注册声明武汉多极感知信息技术有限公司股东会决议，已办理注销登记。现郑重声明：公司已停止经营以往交付的产品及技术相关业务均已终止一切服务，请债权债务于45天内办理手续。特此公告。
遗失声明 新疆生产建设兵团建设工程(集团)有限责任公司遗失武汉富阳时代建筑工程有限公司开具的增值税普通发票代码:042001900204,号码:65421854、65421853、65421852,声明作废。

通知函
尊敬的建设大道433号世纪花园小区3栋2单元101、102产权人您好:近期贵单元在申办加装电梯手续,需确认您的相关意见,如有异议,请及时与我们联系。万松街道王家墩社区联系人陈本香 83631551。
声明 遗失新安公司开具的鄂AXJ522张敬保证金贰万元整凭证一张,声明作废。
遗失声明 武汉市汉阳区俊雄五金建材经营部遗失营业执照正、副本,统一社会信用代码92420105MA4J3A443Y,声明作废。

遗失声明 张新宇家长遗失武汉市桥口区义烈巷幼儿园开具的非税收入一般缴款书1张,缴款书号:0003417769,金额:1500元,声明作废。
遗失声明 武汉市桥口区华瑞康医疗器械经营部(个体工商户)92420104MAD69N3A9H,遗失公章、财务专用章,声明作废。
遗失声明 武汉鑫安聚汽车维修有限公司遗失中华人民共和国道路运输经营许可证副本,证号:420112305023,声明作废。