

寒冬来临——

# 老年人如何守护心脑血管健康？

进入冬天,气温骤降,老年人需警惕的心脑血管疾病随之进入高发期。老年人常见的冠心病、高血压等慢性疾病,在低温寒冷刺激下,更容易急性发作。拥有50余年心脑血管疾病临床经验的武汉华茂医院彭付武副主任医师提醒老年朋友,冬季寒冷会导致血管收缩、血压波动,再加上老年人血管弹性下降、基础疾病较多,抵抗力下降等多种因素,导致心脑血管承受的压力显著增加,因此,冬季做好预防保健至关重要。

## 为什么冬季老年人易遭心脑血管疾病“偷袭”？

彭付武医师从医学角度解析了冬季心脑血管疾病高发的关键原因：

**1. 低温刺激:**寒冷空气会使人体的交感神经兴奋,引起血管急剧收缩,很容易造成血管骤然升高,导致心脏负荷加重,从而增加心绞痛、心肌梗死的发作风险。

**2. 血液黏稠度增加:**冬季出汗较少,容易忽视水分的补充。在水分摄入不足的情况下,血液的黏稠度会上升,血流速度减缓,较易形成血栓,诱发脑梗塞等疾病。

**3. 生活习惯的改变:**冬季寒冷,很多老年人怕冷就减少户外活动,长期居家久坐不动可能导致血液循环不畅等情况。另外,还有的老人为了保暖紧闭门窗造成室内空气不流通,长时间也会增加心血管疾病发作的风险。

**4. 基础疾病的影响:**很多老年人常年患有高血压、高血脂等慢性基础疾病,冬季气温变化容易引起病情不稳定,也会导致心脑血管疾病急性发作的情况。

## 冬季预防心脑血管疾病避开四大误区

**误区一:天气寒冷就闭门不出。**老年人长期不进行适当活动会使血液循环变差、肌肉出现萎缩,身体抵抗力也会下降。更建议老年人群体在冬季可以选择上午天气晴朗的时候适当进行户外活动。

**误区二:为保暖穿得太厚太紧。**一些老年人冬季为保暖通常都包裹严实,“武装”从头到脚。但是如果衣物过厚过紧可能会压迫血管,引起血液循环不畅。

**误区三:饮食上盲目进补。**俗话说“冬令进补,来年打虎”,很多老年人在冬季会盲目进补,如各种鸡汤、羊肉汤等都属于高脂肪、高胆固醇食物。大量进补会加重血脂异常,大大增加血管堵塞的风险。对于老年人来说,饮食应该遵循“清淡且营养均衡”的原则。

**误区四:有慢性疾病却擅自停药。**有一部分老年人患有高血压、高血脂等慢性疾病,擅自停药,极易引起血压骤升骤降,增加心脑血管疾病急性发作风险。用药方

案的调整请务必严格遵从医嘱。

## 冬季心脑血管防护牢记“五要素”

**1. 控温保暖,重点防护:**老年人冬季外出时要注意加强头部、颈部、手脚等关键部位的保暖,避免长时间暴露于寒风低温环境中;在室内宜保持18℃—22℃的舒适温度,尽量避免频繁进出温差大的环境,以减少对血管的刺激。

**2. 规律监测,稳定指标:**有条件的情况下,可每日固定时间测量血压、心率,并做好记录;患有高血压、冠心病等基础病的老人,建议每周监测2—3次血脂、血糖,一旦发现异常应及时就医。

**3. 合理饮食,养护血管:**老年人日常可多摄入富含膳食纤维的蔬果与全谷物,适量补充鱼、瘦肉等优质蛋白;控制盐、油、糖的摄入,睡前可适当饮用少量温开水,有助于降低血液黏稠度。

**4. 适度运动,促进循环:**冬季运动,老年人可选择散步、太极拳、室内轻柔拉伸等舒缓运动,每次约30分钟,以身体微微发热、不觉疲劳为度,应避免剧烈运动。

**5. 平和心态,避免波动:**情绪激动也易诱发心脑血管问题,冬季老年人尤其需要保持心境平和,减少焦虑与烦躁。可通过听音乐、下棋、与亲友交流等方式调节情绪。保持心情愉悦,也有助于维持血压稳定。

## 专业团队全方位守护老年健康

为切实守护老年人冬季健康,武汉华茂医院老年关怀科特别推出“冬季老年心脑血管专项守护计划”,为老年人提供一站式、全方位的健康服务。作为该医院重点科室,老年关怀科依托像彭付武主任这样的资深医师团队,配备先进的检查设备,可开展心脑血管基础指标筛查、慢性病管理、健康评估等医疗服务。

同时,科室还提供“一对一”健康指导,由专业医师根据老年人的基础病情况制定个性化冬季保健方案,包括饮食建议、用药提醒、康复训练等;针对行动不便的老人,还可提供贴心的就诊引导和陪诊支持,用暖心服务化解冬日老年人就医难题,让专业医疗关怀触手可及。

## 温馨提醒:

若老年人出现胸痛、胸闷、头晕头痛、肢体麻木无力、血压骤升骤降等症状,请务必立即就医,切勿拖延。

冬季心脑血管保健“防”大于“治”,老年人和家属应提高警惕,科学防护。华茂医院老年关怀科将与您携手,为老年人的冬季健康保驾护航,让老年人平安度过寒冬。

文图/通讯员胡月



## 【专家简介】

彭付武,内科副主任医师,从事临床医学专业50余年,积累了丰富的临床经验和诊疗经验。擅长各类常见心血管疾病如冠心病、高血压病、高脂血症、心肌病、瓣膜病的诊断与治疗;可针对各类心血管疾病术后心脏康复的指导与方案制定,以提高患者生活质量。对消化道常见疾病、肝病、肾病及内科疑难杂症积累了丰富的诊断和治疗经验,深受患者及医疗界同仁好评。

**坐诊时间:**周一下午,周二、周三、周四,周六、周日全天

**医院地址:**武汉市江汉区常青路127号

**电话:**027-83555888

名医坐诊