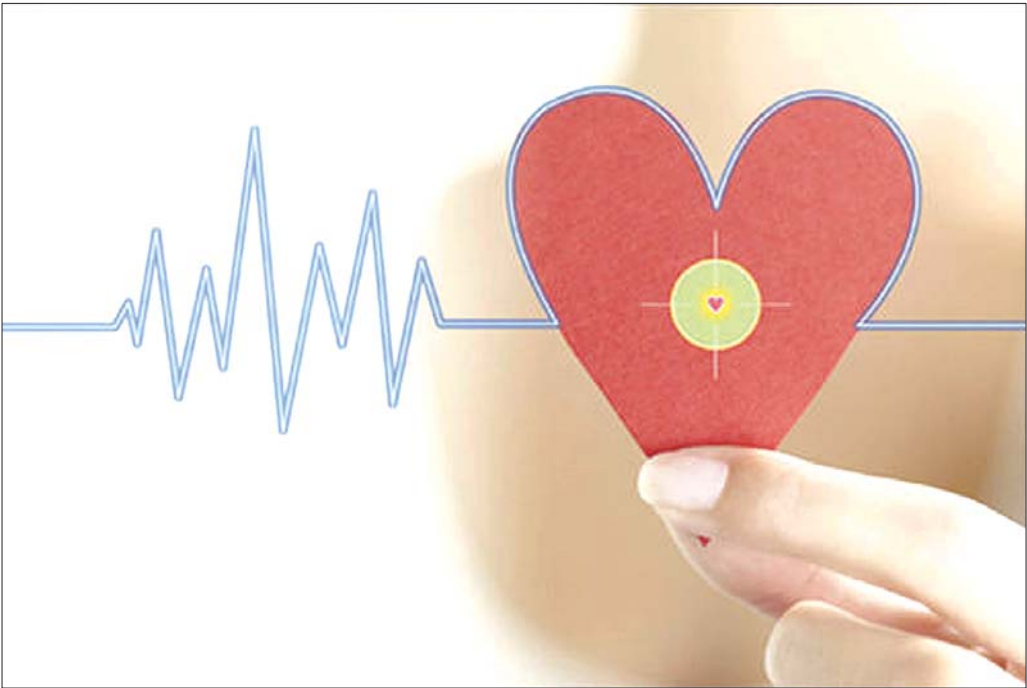


# 初夏要严防心脑血管病

随着夏天越来越近,很多有心脑血管病的中老年人也就舒了一口气,认为进入夏季后,气温升高,血压会下降,病情也会相对稳定一些。其实并不是这样,目前仍处于春末,冷空气时不时会袭来,温差变化非常大,冷暖不定,而且许多家庭也启用空调,易造成室内外温差大,这些因素都可能导致血管的骤然收缩,而造成血压的剧烈波动,进而大大增加心脑血管事件,如心肌梗死发生的风险。

春末夏初时节,冷空气频频袭来,一夜降温10摄氏度并非鲜见。每次降温时,各大医院急诊科接诊的心脑血管患者都会明显增多,其中急性心梗者就占不小比例,病情都较严重。其中以老年人且曾有高血压、心脏病等病史者为主,但也不乏从未曾发病的年轻人。

医学专家解释,健康的动脉血管口径大、管壁光滑,柔软弹性好,这时输送血液的能力很强,器官和组织一般不会发生缺血、缺氧问题。而本身有心脑血管基础疾病的中老年人,胆固醇、甘油三酯等成分在血管内壁上越积越多,一开始只是点状的,接着变成条纹状的,再后来就是块状的,叫做动脉粥样硬化斑块,这除了会让血管壁疙里疙瘩,凹凸不平,血管壁的口径越来越窄外,血管壁的柔韧性也随之降低,血管开始硬化,血流受阻。这部分人群碰到冷空气刺激时,因生理反应易使血管骤然压缩,甚至会导致冠状动脉痉挛,这时血管斑块表面的“纤维帽”易发生破裂,造成斑块内容与血液发生反应,在短时间内形成血栓,使得脑或心脏上的大血管突然



阻塞,造成脑卒中或急性心肌梗死。

医生提醒市民,初夏防治心脑血管疾病,在坚持规范服用治疗药物的同时,要养成健康的生活方式和作息规律,保持身心健康,避免诱因,才是最好调治预防方案。

## 降温时注意添衣保暖

对于本身有心脑血管的中老年人,平时可多留意天气预报,冷空气来袭时注意及时添衣保暖。

## 空调太冷吹出脑梗,室内外温差不能超过7℃

冷空气到来前,往往会有

一段潮湿闷热天气,很多家庭会启用空调。合理使用空调对预防中风至关重要。老年人在使用空调时,室内外温差一定要小于7℃,而且应尽量避免频繁出入空调房。对于老年人,特别是患有高血压、动脉硬化的中老年人来说,忽冷忽热的气温变化会使脑血管反复收缩舒张,以致造成脑部血液循环障碍,严重时导致脑梗死。有的高血压患者把空调调到低温睡觉,一晚醒来,就出现了手无力、语言不清、嘴歪了,这很有可能就是因为低温导致脑梗死。

降温未必只有开空调、风扇,还可以开窗通风换气,也可以向地面洒水、设遮阳窗帘等方式降温。特别注意避免刚从炎热的户外回来后,就对着空

调机的冷风长时间直吹,这样最易使人体血管调节功能紊乱而诱发脑血管病。

## 降压药、降脂药不能随意停

不少人认为“天热了,血压正常了,不用服降压药了”,或者“夏天胃口不开,吃得少,可以停用降脂药”。患者随意减药或停药,甚至怕热懒得去医院随诊,放松了警惕,直到病情加重或出现了并发症才引起重视。

初夏时节,由于温度升高,全身外周血管扩张,血压较平时降低,因此服药的剂量一般要有所减少,但自己随意停药或减量,有可能会使血压波动较大,更加不利于平稳

降压,因此,依时找医生随诊,根据血压的情况,合理调整药物。

## 少熬夜,不妨睡睡子午觉

中年人多是单位的中流砥柱,不可避免地成为“熬夜族”。从养生角度来说,晚上11时到凌晨四五点钟,是保证肝脏代谢血流的时间。熬夜时,心脑血管的生物钟也会被打乱,导致体内过多地分泌肾上腺素和去甲肾上腺素,让血管收缩,血液流动缓慢、黏稠度增加。长期“昼夜颠倒”的人,患心脏病的风险会比规律作息的人增加一倍。

如果你实在无法保证规律、充足的睡眠,不妨睡睡子午觉,就是每天子时(晚11时至凌晨1时)和午时(上午11时至中午1时)按时入睡,这样可以用较短的睡眠时间获得较大的休息效果。

## 低钠低脂饮食,善用食疗药膳

初夏时节饮食要清淡,要控制总热量的摄入,少吃动物脂肪和甜食,多吃鱼类等富含不饱和脂肪酸的食物,减少钠盐的摄入量,同时注意饮食多样化。在日常饮食调理方面,中医非常讲究药食同源,生活中有很多食疗药膳,只要善于科学利用,就可以起到辅助治疗疾病的功效。不少中药材具有活血化淤、疏通血管的功效,比如三七粉,可以作为食疗,帮助心脑血管疾病患者积极地进行预防和保健。

# 记性不好?改善记忆力试试这6招

看到熟人想不起名字、不记得东西放在哪里了……想必这些现象大家都不会陌生。美国加州大学洛杉矶分校长寿中心塞梅尔研究所的主任加里·斯莫尔在对全美范围内的1.8万多人进行的一项调查中发现,虽然几乎所有人都有健忘的小毛病,但通过一些小训练,可以减少健忘的出现次数。近日,英国“生活黑客”网介绍了一些改善记忆力的妙招,能在一周内起效,坚持练习,增强大脑的认知功能。

## 1.定位寻找家中的常用物品

每天花10分钟的时间来搜寻家中经常出现的物品,比如钥匙、钱包、手机、公文包、眼镜和鞋子等。找到后固定它们的位置并牢记,一想到某种物品就会联想到某个特定的位置,卸载大脑的过重负荷。

## 2.花1分钟记住新的人名

每天都尝试让自己结交一位新的朋友,并在心中反复默念名字持续1分钟。这样就能让大脑中的海马体与额叶通力合作,将信息转移到长期记忆力的储存空间之中。

## 3.联想法

如果你总是出现要做什么事,却又想不起来具体做什么的

情况,请尝试使用联想法。比如,你需要购买鸡蛋和邮票,还要去洗衣店拿洗好的衣服,就可以在脑海中想象自己抱着个贴了张邮票的大个鸡蛋,突然间鸡蛋破裂了,蛋液撒了衣服一身,就不得不去洗衣店了。想象越有创意,记忆信息就越为牢固。

## 4.玩益智游戏

研究表明,玩一些利用物理知识的智能手机游戏,比如“割绳子魔法”,就能提高注意力,避免在记东西时走神。而且,在任务切换的过程中,可以锻炼自己的适应能力。还有一些涉及到规划和调整策略的脑力游戏,比如“星际争霸”,也能提高记忆力。

## 5.锻炼回忆功能

瞄准配偶、孩子或同事所穿的一件新服饰,比如衬衫、领带、夹克衫、珠宝或鞋子等,注意这些服饰的颜色、样式、质地



和纹理,用笔记下至少四个细节。在晚上睡觉前,尝试去回忆这些细节,并翻开笔记对比。

## 6.给自己出点难题

比如,上班选择不同的路

线,用非惯用手刷牙、倒着戴手表,这些给自己找点小麻烦的活动,能增强认知功能,有助提高记忆力。