

秋冬交替，警惕心血管病复发

文/图 京九晚报全媒体首席记者 戚丹青
京九晚报全媒体记者 宋云层

阅读提示

10月25日是传统的重阳节，“一家人”香君路店里异常热闹，京九晚报联合“一家人”餐饮共同举办“九九重阳节，浓浓敬老情”活动，睢阳区古宋街道办事处南海社区、书苑社区的近40名老人在这里度过了一个难忘的重阳节。当日上午，商丘市中心医院的医生和该院南丁格尔志愿护理服务队的护士也来到活动现场，为老人们送来医疗服务和节日祝福。

义诊团队

商丘市中心医院

周红漫：心内科主任医师，2000年至2001年在北京阜外心血管病医院进修学习，擅长心血管疾病的诊断、治疗和抢救，尤其擅长对冠心病、心肌梗死、心力衰竭、高血压病、心律失常等疾病的诊治和对冠心病的介入治疗。其在工作期间发表国家级和省级论文30余篇，获商丘市科技进步奖二等奖两项。

李宏才：心内科主任医师，毕业于新乡医学院，本科学历，在抢救心内科常见病、多发病及危重症患者特别在治疗心律失常方面很有造诣。

听着戏曲把病看

当日上午，在“一家人”香君路店的大厅里，里面是戏台，外面是诊台，商丘市中心医院心内科周红漫和李宏才两位主任医师来到现场为老人们诊治。

心血管疾病是老年人多发病，诊台与戏台同样受欢迎。这边老人们听着戏，那边医生看着病，听戏看病两不误。

“医生，我得冠心病十几年了，最近不知为什么，走路走快了总是感到胸口疼。”“我平时血压有些高，一直吃着药，帮我量量，看现在血压多少。”……老人们将自己关心的健康问题一一向医生咨询，周红漫和李宏才两位医生耐心地检查、诊断，并给老人们开出最经济实惠的药方。

这边医生看着病，那边南丁格尔志愿服务队的护士也在忙碌着，她们给老人们讲解家庭日常护理知识，量血压、测血糖、发放《健康教育手册》，尽力为老人们做好服务。

听着戏曲，吃着可口的饭菜，还有医护人员上门服务，年过古稀的吕爱芹高兴地说：“这是我过得最有意义的一个重阳节。”

“一家人”餐饮人事总监赵琰说，尊老敬老是中华民族的优良传统，每年的重阳节、冬至、腊八等节日，“一家人”都会举办公益活动，请老年人、环卫工人等进店吃饭。“一家人”的企业文化就是向上、向善，今天联合京九晚报举办这个活动，主要就是为了表达对广大老年人的尊重，传播中华孝道文化。



义诊现场

秋冬交替，警惕心血管病复发

李宏才说，秋冬季节，心血管疾病易复发，主要与温度有关，剧烈变化的气温容易引起血管痉挛，诱发心血管疾病。尤其是寒冷天气会使人体交感神经兴奋，全身毛细血管收缩，心脑血管负荷加重，导致血压升高。同时寒冷会使血液黏稠度增加，一些高血压病患者由于血管硬化和脏功能退化，很难适应气温的骤然升降，从而加剧病情。因此，免疫力低下的中老年群体在换季的时候要格外当心身体反应，出现不适要及时就医。

温度渐低，人体耗氧量增加，为维持正常体温，血管收缩、血压增高，心脏负荷也随之增大。李宏才提醒心血管疾病患者外出时，衣服以保暖、轻便、柔软为宜，建议有运动习惯的人，应将运动时间调整至上午10时以后或下午。早晨人体交感神经兴奋，肾上腺素分泌增多，人体内的血压偏高，血液循环比较缓慢，这时如果进行晨练，就容易造成血管堵塞。早晨是一天中心血管疾病高发期，过早起床锻炼，冷空气刺激血管收缩，会进一步增加发病的可能。

心血管病呈低龄化趋势

周红漫说，最近气温降低，心血管疾病患者比平时增加了不少。特别值得注意的是，心血管病已不再是老年人的专利，逐步向低龄化发展。

以前，心血管病被称为老年病，与以往不同的是，过去心血管疾病大多以50岁以上的中老年患者为主，现在三四十岁的年轻人患此类病已不是什么新鲜事，而且男性患者多于女性。“年轻人往往饮食结构不合理，导致过多胆固醇囤积在体内，时间长了就容易堵塞血管。另外，抽烟、酗酒、熬夜等不良生活习惯也是损害心血管健康的元凶。如果过度频繁地吃

火锅，那么就得心脑血管病找上你。”周红漫提醒道。

此外，周红漫还强调，在心血管疾病患者中，白领阶层的患病率比普通人群高出两三倍。据了解，白领阶层生活节奏快、工作压力大，导致长期睡眠不足、情绪不佳。另外，很多人暴饮暴食、吸烟酗酒、极度缺乏运动，这些不健康的生活方式令他们成为心血管病的高发人群。

清淡饮食、适量运动、戒烟少酒是对付心血管病的三大法宝。一旦发现家中有人出现心肌梗死或中风症状，应立即拨打120，不要擅自移动病人。病人能在3个小时内送至医院，就能大大降低死亡率和减少后遗症。

对待老人 不仅要孝 还要顺

当日上午，老人们听着戏、拉着家常，脸上洋溢着幸福的笑容。为大家演唱的票友有的70多岁，声音洪亮、底气十足，看上去很有精神，显得特别年轻。

“为啥这些爱唱的老人都显得这么年轻，因为他们心情舒畅，身体自然就好。大家都知道对老人要孝顺，总认为让老人衣食无忧就是孝顺，其实则不然。对待老人不仅要有孝心，还要顺着他们。”看着台上的表演，李宏才和记者聊了起来。

李宏才说，孝敬老人不但是从物质上给予关心。

现在生活水平提高了，儿女们都能给老人送吃的送穿的，但老人内心孤独。究其原因，就在于儿女们整天忙于工作、学习和生意，无暇或不注意与父母沟通，他们倍感落寞和孤寂，甚至惶惶不安。因此，做儿女的应经常注意与父母沟通和交流，以驱走他们内心的孤独感。

老人有什么爱好尽量让他们去做，让老人做些自己想做的事，尽量顺着老人。喜欢唱戏就让他们唱，想出去走走就多带他们出去看看，不想住在城市的就让他回老家与老邻居在一起……总之，多顺着老人，让他们保持身心愉悦，老人才能身体好、少生病。



南丁格尔志愿服务队