

健康周刊

低温天气关注心血管的“高危时刻”

彭韵佳 沐铁城

近期,全国多地出现强雨雪天气,气温骤降。专家提示,冬季气候寒冷,心血管病的发病率普遍增加,在持续低温、雨雪和大风天气下更容易发病,公众要更加关注心血管健康。

为什么低温环境下心血管更容易出问题?国家心血管病中心、中国医学科学院阜外医院呼吸内科副主任医师周晓明介绍,由于冬季的室内外温差较大,导致人体血管快速收缩以及舒张,而且低温下人体为了维持体温,会收缩外周血管,心脏泵血的负担增加,进而容易引起血压升高、增加回心血量,这些对于心血管疾病患者是比较严重的考验。

特别是在一些极端的寒冷低温天气,人体交感神经兴奋,使心率加快,血压升高,体循环血管收缩,外周阻力增加,心肌耗氧量增多,更易形成血栓使管腔急性堵塞,容易导致急性心肌梗死。

中国医学科学院阜外医院心血管

病专家提示,清晨快节奏苏醒、低温下的户外活动、泡澡或蒸桑拿过久等情况,都容易成为心血管的“高危时刻”。

心血管在清晨时最脆弱,心肌梗死、心源性猝死等风险在早晨达到高峰。身体经过了一个晚上的静止休息,血压是比较低的。在人体清醒后,血压会快速上升,尤其是早晨血压就偏高的患者表现更为明显。既往有过心血管病史的患者“鲤鱼打挺”式起床,马上穿衣服进行活动,迅速地起床刷牙洗脸等,都会导致控制心率、血压等的迷走神经来不及适应调节。

专家建议,早上苏醒后,不要立即起床,先平躺简单活动一下四肢和头部,3至5分钟后再起床活动,不要立刻打开窗户吹冷风或用冷水洗漱。

此外,低温环境下进行户外运动也容易给心血管疾病患者带来风险。长时间的低温暴露可能导致心率加快,加重心脏负担,寒冷还可能刺激血小板聚集,增加血液黏稠度,从而增加血栓形成的风险。

“在寒冷天气中,患者要避免剧烈

运动,避免增加心脏负担。”周晓明说,虽然“猫冬”可以避免过冷的天气带来的血压变化,但是久坐不动也可能增加血栓风险,适当的运动可以保持心血管的良好状态,公众在运动时要做好保暖,避免突然暴露在低温环境中。

低温天气,也有不少公众喜欢泡澡或桑拿。但对有心血管风险因素的公众,比如肥胖、有高血压、有糖尿病的人群,在泡澡和桑拿时需保持谨慎。

由于冬季室外的温差变化较大,泡澡或桑拿时的高温会导致血管扩张、血流量增加以及心脏负担加重,如在泡澡或者蒸桑拿时发生恶心、心悸或心跳过快等症状时需立刻引起重视,停止该活动。

“随着冬季寒潮来袭,一系列呼吸道疾病高发,心血管急性事件及其相关不良预后频发。”周晓明介绍,心血管疾病患者应当及时做好血压和心率,甚至是血氧的监测,一旦出现胸痛、胸闷、呼吸困难、尿少、下肢水肿等情况,及时就医,避免延误治疗。

优势互补强合作
携手发展创共赢

邵阳学院附属第一医院与双清区签约共建紧密型城市医疗集团

记者 封龙仪
通讯员 谢翠玲

本报讯 为贯彻落实“健康中国”战略,促进基本医疗卫生服务公平可及,有效保障人民群众健康权利作出新的更大贡献,上月29日,邵阳学院附属第一医院与双清区举行签约仪式,双方将共建紧密型城市医疗集团。

活动现场,各成员单位负责人及各组长对近期工作进行了汇报,双清区卫健局对医疗集团建设工作进行总结,并对2024年工作进行部署。各成员单位积极建言献策,为进一步制定标准,细化考核方案和标准提供“金点子”。

据了解,去年以来,在国家、省市推动医疗卫生供给侧结构性改革的要求下,邵阳学院附属第一医院以“湖南省公立医院高质量发展示范性医院建设”为契机,以邵阳市紧密型城市医疗集团建设试点为目标,统筹区域内医疗资源,积极推进紧密型城市医疗集团多元化发展,推动优质医疗资源扩容下沉,为社区群众健康提供更优质、更便捷的医疗服务。

签约仪式结束后,双清区副区长龚雯洁对邵阳学院附属第一医院医疗集团近来的工作给予肯定,她希望医疗集团的工作在原有工作基础上继续做深做细做实,做出特色,对即将开展的工作,全体成员要充分认识到医疗集团建设工作的重要性、必要性和紧迫性,定期召开医疗集团理事会会议;充分发挥医疗集团资源互联互通作用,突出紧密共建、优势互补,努力提升群众就医的安全感和获得感;充分利用媒体资源进行宣传,不断提升医疗集团综合影响力。

展望2024年的工作,邵阳学院附属第一医院党委书记肖乐东表示,要锚定目标,持续推进。通过与双清区政府合作的模式,持续推进优质资源下沉,为双清区打造一区一品牌,一院一特色。并根据基层需要,实行重点帮扶。要共同担当,提供保障。强化政府主导功能。通过统筹优化区域医疗卫生资源配置,整合区域医疗体系构建,持续深化“政府-医院”合作模式。强化集团主体的技术支撑和人才保障,通过帮传带教,促进基层卫生工作质量持续提升。要着眼未来,砥砺前行。形成医院、社区医疗服务中心两级管理架构,搭建有序、高效的整合型医疗卫生协同服务体系,充分发挥总部技术优势。整合区域资源“强基层”,对区域内的社区服务中心实行人、财、物集约化统一管理。



为丰富职工文体生活,增强团队凝聚力,展现新时代职工精神风貌,上月28日下午,市中西医结合医院举办了“庆元旦 迎新春”拔河比赛。

记者 陈红云
通讯员 何鸾峰
刘璐
摄影报道

冬季呼吸道疾病高发
专家提示节日期间加强健康防护

李恒

当前人员流动增多,冬季呼吸道疾病的传染风险加大。专家提示,节日期间,要继续坚持科学佩戴口罩、勤洗手、常通风、保持社交距离等良好的卫生习惯,倡导合理膳食、适量运动、戒烟限酒、劳逸结合等健康文明的生活方式。

中国疾控中心传染病管理

质斌表示,元旦春节假期,人员流动增多,新冠疫情和其他呼吸道传染病疫情可能会上升,增加老年人、慢性基础性疾病患者等脆弱人群发生重症和死亡的风险,需要提前做好各方面准备。

“室内公共场所和交通工具通常空间密闭、人员密集,是呼吸道传染病防控的重点场所。”彭质斌建议,要做好室内公共场所和交通工具内部的清洁消毒和通风换

气;公众前往室内公共场所或乘坐公共交通工具时,要科学佩戴口罩,及时洗手或做好手消毒。

彭质斌提醒公众,出行前要密切关注目的地传染病疫情动态和相关部门发布的信息提示,如果有发热、咳嗽等相关症状人员,建议暂缓出行;旅途中要保持良好的个人卫生习惯;返回后要做好自我健康监测,出现不适症状及时就诊;要及时接种

新冠、流感、肺炎等疫苗。

节日期间亲朋好友的聚会有所增加,在饮食上应注意什么?北京协和医院临床营养科主任于康提示,为防止节日期间个人能量和营养整体过剩或失衡,公众要遵循“食不过饱”原则,进食规律尽量和平时保持一致。此外,要尽量保持食物清淡,少油少盐。胃肠道疾病患者、心脑血管疾病患者等,要特别注意不要吃得过于重口味。