

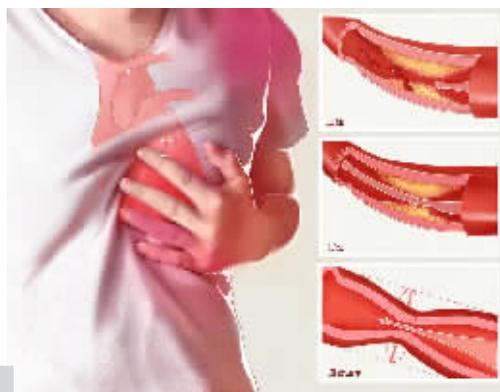


最近,全国各地气温骤降,冷空气时不时出来作妖,寒冷天气对于老年人来说,实在算不上友好。

据研究,寒冷季节对老年人死亡率影响很大,尤其是在12月和2月。为什么冬天对老年人这么不手软?原因可能就是:冷。

但冷并不是致死的主要原因,寒冷刺激诱发或者加重的一些基础性疾病,例如心脑血管疾病、呼吸系统疾病等才是“幕后黑手”。

冬天,对老人更残酷



1 心血管疾病

主要作乱分子:高血压、冠心病(常表现为心绞痛、心肌梗死)、心力衰竭等。

作乱动机:气温突然下降会促使血管收缩、血压升高、心率加快、心肌耗氧量增加,再加上寒冷刺激会加重心脏血管痉挛、冠脉斑块容易破裂,更易导致心肌梗死和其他心血管疾病。

作乱表现:心血管疾病尤其是心梗发作时,会有一些典型症状,如:胸口痛、发闷。有的人可能只有胸闷或胸痛、呼吸困难。

一般疼痛范围有一个巴掌大小,但有的人可能表现为整个胸部,甚至肩膀、左臂、脖子、牙齿等部位的不适。此外,还可能会有烦躁不安、大汗淋漓、头晕、极度恐惧等症状。

退敌方法:戒烟戒酒;上午是心梗的危险时段,建议冬季不要在早上出去晨练;气温下降时记得多穿衣服,注意保暖;高血压病人要规律服药,擅自停药会让血压控制不好,甚至引发心梗;确保日常营养均衡,尽量避免高糖、高盐、高油的食物;注意休息、避免重体力劳动,适当进行舒缓的运动;保持大小便通畅,排便时切勿过于用力;及时就医,谨遵医嘱进行治疗。

注:冬季也是主动脉夹层的高发期,而高血压是主要诱因。这个病是急症,一旦胸背或腹部突然出现撕裂样剧痛,要及时送去医院急诊科就诊。



2 脑血管疾病

主要作乱分子:脑梗死,又叫中风/卒中,包括缺血性卒中和出血性卒中(出血性的俗称“脑溢血”)。

作乱动机:高血压是脑卒中最重要的危险因素。

在我国,73%的脑卒中负担与高血压有关。55岁以后发病率明显上升,每过10年增加1倍;而冬季气温下降,可能会导致血管收缩、血压升高,脑供血不足,从而诱发脑梗。

另外,动脉粥样硬化和房颤也是“幕后推手”。

作乱表现:脑梗发作时,典型症状是头晕目眩,走路不平衡易摔倒;头痛剧烈或持续头痛;

突然感到一侧脸部或手脚麻木,有的为舌麻、唇麻或一侧上下肢发麻;突然意识模糊,言语困难;突然看不清东西,视力模糊等。

退敌方法:避免严寒刺激,做好保暖工作;避免精神紧张和情绪激动,保持乐观愉快的心情;高血压患者要按时监测血压,保持血压稳定,谨遵医嘱服药,切勿私自停药或减少剂量。



3 下肢静脉血栓

作乱动机:冬季天气寒冷,老年人不爱外出运动,长时间在家中坐着看电视、打麻将等,或长时间卧床,都会导致下肢血液回流受阻,导致血液淤滞;加上老年人肌张力降低和血管的退行性改变、冷天血液循环变缓等原因,容易诱发下肢静脉血栓。

作乱表现:下肢静脉血栓发生时,通常患病的腿会肿胀疼痛,皮肤淤青、发紫,严重的话会有下肢慢性溃疡。如不及时治疗,血栓脱落还有可能导致严重并发症——肺栓塞。

退敌方法:不要久坐,适当进行舒缓的室内或室外运动;户外运动不宜过早进行;运动后注意及时排汗保暖。

还要注意这些哦!

除了气候原因,老年人在冬天的一些生活习惯也暗藏危险。

1. 不爱动

前面说了,天冷时活动量减少,血液循环变慢,也更容易形成血栓。所以,老年人在冬天也要进行适量的运动。

2. 太爱动

不运动不行,但太爱运动也不行。一些老年人习惯每天早早起床锻炼,冬天也不例外,甚至早晨5、6点就起床运动,这对老年人身体并不好。

因为低温时外周血管收缩,交感神经兴奋,会让人血压上升,心跳加快,加重心脏负荷,易引发脑卒中和急性心肌梗死。

所以,建议老年人运动时避开上午6点-10点,或进行室内运动,同时选择舒缓一些的运动,如散步、太极拳等。

还有一项运动——冬泳,也是许多老年朋友喜欢的,但并非人人都适合冬泳。冬泳有助于降低老年人安静心率,提升运动能力,提高心肺功能。

但以下老年人不适合冬泳:年龄大于70岁、患心脑血管疾病者、精神不健全者、患呼吸系统疾病者。

3. 不注意保暖

冬天气温较低,有些地区早晚温差大,老年人尤其要注意保暖。穿好衣服、戴好帽子、围巾等,以防受寒引发或加重其他疾病。

据腾讯医典

4 呼吸系统疾病

主要作乱分子:哮喘、气管炎、慢性阻塞性肺炎、流感和肺炎等。

作乱动机:冬季一些地区经常会有雾霾天气,粉尘飘浮,易诱发呼吸道过敏性疾病;

另外,冬天低温干燥,细菌病毒尤其喜欢这种环境,呼吸道传染病更容易传播。

还有研究表明,低温干燥的

环境可以增加流感和肺炎的死亡率。

值得注意的是,慢性阻塞性肺疾病主要是由于吸烟导致的,表现为慢性支气管炎和肺气肿,它对肺部的损伤是不可逆的。

作乱表现:不同的呼吸系统疾病有不同症状,不过也有相似的地方,比如:反复发作的喘息、气促、胸闷和咳嗽、咳痰等症状。

退敌方法:虽然很冷,也要定期开窗通风换气,保持室内空气流通;不要吸烟、避开二手烟和厨房油烟;在干燥、有空气污染的地方,有条件的可以使用空气净化器和加湿器;过敏体质或哮喘的高危人群,避免接触过敏原;注意保暖,避免受寒诱发支气管哮喘;哮喘患者要坚持用药,定期复查。

