

# 低温天坚持晨练 一根血管几乎堵死

## 气温骤降易诱发急性心血管疾病



本报讯(记者 徐小翔)最近两天,气温下降明显。70多岁的陈大伯有晨练习惯,他认为自己多年来坚持运动,体质较好,气温骤降对他影响不大。然而,前些天,当他如往常般早起锻炼,突然感到胸闷、胸痛。他坚持回到家,以为休息一会就没事了,半个多小时过去,难受不仅没缓解,反而越来越严重。

随后,在妻子陪同下,陈大伯来到浙江省人民医院,医生结合检查结果,综合考虑为急性心梗。冠脉造影发现陈大伯一根血管几乎堵死,医生

紧急放入支架,开通血管,这才转危为安。

该院心血管内科主任王利宏表示,气温骤降易诱发与低温暴露相关的急性心血管疾病,近两日,心血管内科救治急性心肌梗死患者4例。

今年11月20日是第11个“中国心梗救治日”。如何识别急性心肌梗死,科学防治?

医生表示,50%至80%的病人发生急性心梗前有先兆症状,患者在活动时出现憋闷,休息或含服硝酸甘油能缓解症状,如出现先兆症状,应及时就医,避免发生急性心

梗。高血压、高血糖、高血脂患者和有家族史的人是急性心梗潜在人群,如果平时有心绞痛,一定要及时治疗。

最近,冷空气活动频繁。寒冷刺激可使人体交感神经兴奋,体循环血管收缩,血压升高,心肌耗氧量增加,增加冠脉粥样斑块破裂的风险。寒冷也可诱发冠状动脉痉挛,使冠状动脉血流减少,容易导致心肌梗死发生。

王利宏提醒,近年来心血管事件有年轻化趋势,平时要控制好血压、血糖、血脂,戒烟限酒,不要熬夜,管理好体重。

## 浙江培训骨干 提升安宁疗护服务

本报讯(记者 徐小翔 通讯员 陈雨虹)近日,在浙江医院三墩院区,第三期浙江省安宁疗护市级师资与骨干培训班开班。

浙江医院副院长、浙江省安宁疗护指导中心主任陈新宇表示,该院实行“1+1+X”的安宁缓和医疗院内共同照护模式,通过老年科加上安宁疗护科及康复、营养、护理科等的配合,确保患者能得到全面照护。

省卫健委老龄健康处处长吴燕萍表示,今年培训中有不少医生是市级医院肿瘤科、内科主任,说明大家逐渐意识到安宁疗护的重要性。未来3年,浙江省安宁疗护工作将把重点放在科研人员的培养及医护人员高精尖能力提升上。

## 约五成脑卒中在冬季发作

### “BEFAST”检测法可自测风险

本报讯(记者 戴虹红)近日,在“老年报健面”直播间,围绕冬季防中风话题,杭州市第一人民医院心血管内科主任医师于忠表示,50%左右脑卒中在冬季发作,尤其是在12月至次年2月,堪称脑血管疾病“魔鬼季”。

中风前有哪些征兆?医生表示,可能出现不同寻常的头痛,有时伴随着恶心或呕吐,这种头痛可能突然发生,且程度逐渐增加。

对此,于忠推荐了一种“BEFAST”检测法,日常可自测风险,科学应对。

眩晕或平衡障碍(Balance):感到突然眩晕,站立不

稳,或行走时出现平衡障碍。

视力问题(Eyes):可能出现视力模糊、复视(看到双重影像)或者视野缺失(看不到某一部分的视野)。

面部肌肉失控(Face):面部肌肉不自主运动,如一侧嘴角下垂,眼睛无法完全闭合等。

肢体无力或麻木(Arms):感到一侧肢体(通常是上肢和下肢)无力、麻木或不听使唤。

言语不清(Speech):发现言语变得含糊不清,或者难以找到合适的词语表达。

以上症状的出现并不意味着一定会发生中风。然而,如出现这些症状中任何一种,

特别是突然发生且持续得不到缓解,应引起重视。此时,就要用到该检测法的最后一项——时间(Time),一旦怀疑脑卒中,应立即拨打120急救电话获得医疗救助。



老年报健面视频号专注于健康知识科普,邀医学专家追溯健康本源、探寻养生之道,将健康养生知识融入生活日常,提升健康素养,乐享幸福人生。

## 肥胖“记忆” 保留在细胞中

治疗肥胖和改善健康的一个主要目标是,减轻体重预防继发并发症如2型糖尿病或脂肪肝等。注重节食和生活方式改变的策略常常只能带来短期减重,但减掉的体重可能会随着时间推移慢慢反弹。

据《自然》日前发表的一项小鼠和人类细胞实验表明,在减重以后脂肪组织通过细胞转录和表观遗传变化,保留着肥胖“记忆”,从而增加了体重反弹的几率。这些发现或有助于解释节食或其他减重策略后经常出现的体重反弹问题。 据《科技日报》