

# 少运动、不补水、常熬夜？ 警惕心血管病“找上门”！

很多人都知道心血管疾病在冬季容易发病，民间也常常有关于“心血管疾病患者如何安全过冬”等话题的讨论。然而，中山大学孙逸仙纪念医院心血管内科副主任陈样新教授提醒，因为生活、饮食等习惯的不断改变，夏秋交替时节也成为心血管疾病的高发季节，尤其立秋以来，医院心血管疾病门诊、急诊、住院的患者数也呈现增加的趋势，而且越来越多三四十岁的年轻人也容易受到心血管疾病的困扰。因此，初

秋时节的心血管问题需要引起大家的重视。

为什么心血管问题容易在这个时节“找上门来”呢？这是因为夏秋季节人们户外运动少、补水不及时，导致血液黏稠度高；睡眠时间短、血糖控制难以及昼夜温差大，感冒、流感等疾病增加，诱发心血管疾病急性发作或加重。

那么，应该如何有效地降低季节转换对心血管健康带来的不利影响呢？陈样新教授认为，以下的几个方面可以成为大家在转季时护卫心血管健康的有效途径：

**1.留意气候变化，预防各种感染。**感染是诱发心衰的首要原因，而夏秋季的多变气候又是感染性疾病多发的“天然温床”。心脑血管疾病患者本身抗病能力较差，心脏承受负担的能力也较弱，因此需要特别“小心”因为气候变化引起的各种传染性疾病。

**2.适当户外运动，同时要注意补充水分和必要的电解质。**运动不足或大量排汗后忽视了补水，容易导致血液黏稠，引发血栓。虽然炎热的天

气还未完全过去，但长期缺乏户外锻炼也会导致免疫力下降等问题。

**3.保持情绪平稳，出现症状要及时就医。**情绪激动会引起交感神经兴奋，导致心跳加快、心脏负担增加。因此心脑血管疾病患者不可过分激动，一旦出现心慌、胸闷、胸痛、憋气等症状时要及早就医。

**4.饮食上不要有太大的变化。**不少人到了秋天会在饮食上“进补”，饮食上的结构变化实际上不利于心脑血管疾病患者的季节过度。每餐的膳食中，应保证荤素搭配，蛋白质、脂质、碳水化合物、维生素、纤维素等各项摄入都不可忽视。

**5.尤其应该避免熬夜。**这既包括尽量不要太晚睡觉，也包括尽量不要在晚上吃宵夜。另外，心血管疾病容易在夜间和晨起多发，这和夜间血容量不足、血液黏稠度高，容易形成血栓有关，因此需要建立良好的作息习惯，并注意补水。

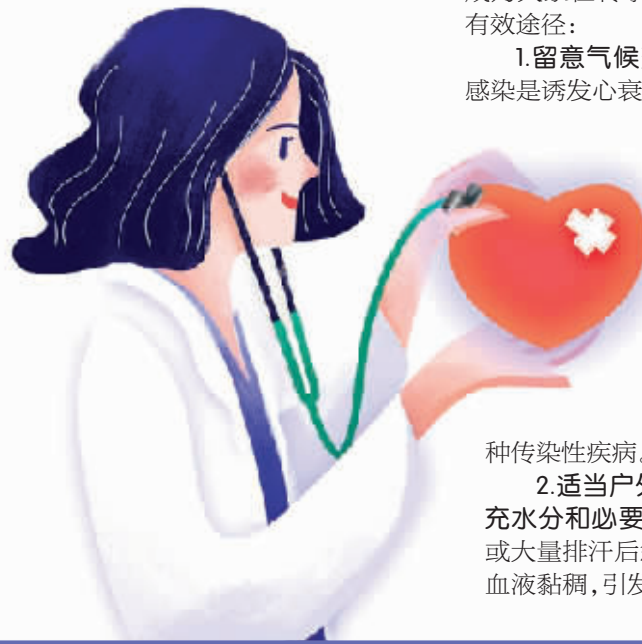
**6.充分了解发病前兆，把握就医最佳时机。**心血管疾病患者，也包括一些既往尚无明确的心血管疾病的人群，需要关注和了解一些心血管疾病的发病先兆。如心梗发作前常常会有胸闷、胸



痛、活动耐力下降等前驱症状，尤其从无到有、从轻到重、从稀发到频发、从短时到持续、从活动后发作为静息下也发作等情况的时候，要提高警惕，最好提前就医。

除了以上6个方面，陈样新教授还提醒心血管疾病患者，心血管疾病基本都是需要长期防控的慢性疾病。有心血管基础疾病的患者，无论气候如何变化，都需要注意坚持合适的药物治疗，即使需要调整，也需要咨询专业的心血管病专家的意见，根据情况决定是否调整，而不能自作主张，药物治疗是不能被替代的重要防治方式。

据《羊城晚报》报道



## 挤痘引发颅内感染 这种操作很危险

最近，19岁的宁波女孩因为把鼻梁上的痘挤掉，引发了颅内感染，患上“海绵窦血栓性静脉炎”而住院。年轻人面部长痘，尤其是油脂分泌旺盛的三角区长痘是比较常见的，不少人为了美观会挤掉痘痘，殊不知，这个“挤”的动作很危险。那么，挤一颗小痘痘可能带来哪些大隐患？

首先，我们来看看痘痘是如何形成的。大部分人都是在青春面部开始出现痘痘，这个时期，荷尔蒙（雄激素）激增，脸上“出油”，同时毛囊口堵塞形成角栓，密密麻麻的粉刺开始显现出来。毛囊中的痤疮杆菌在食物（甘油三酯）充足的情况下必然大量繁殖，进一步加剧了炎症，形成红色的痘痘。

挤痘痘不仅不能将痘痘清除，反而可能会使其加重，在脸上留下疤痕。自行挤压痘痘，会使炎症蔓延，也会让病菌进入，这样不但会出现更明显的色素沉着，甚至留下永久性、凹陷性疤痕。更为严重的是，乱挤痘痘，尤其是“危险三角区”的痘痘可能引发各种感染，甚至危及生命。

人体面部有个“危险三角区”，是以人的鼻骨根部为顶点，两口角的连线为底边的一个等腰三角形区域，包括了人的上下唇、鼻子以及鼻翼两侧。三角区的静脉分布和动脉基本上是一致的，并分别构成深浅两个网。深部静脉网不仅与浅静脉的分支相通，而且与眼眶、颅腔海绵窦相通。瓣膜的功能是防止血液的回流，面部静脉腔内无瓣膜，因此面部静脉没有这个功能。当面部发生炎症，尤其在三角区域内有感染时，易导致细菌侵入颅内，严重感染时在面部静脉内形成血栓，影响正常静脉血回

流，并且逆流至眼上静脉，经眶上而通向颅内蝶鞍两侧的海绵窦，将面部炎症传播到颅内，产生海绵窦化脓性、血栓性静脉炎等严重并发症。一旦发生了并发症，通常可出现眼睑水肿、结膜淤血、眼球前突，上睑下垂甚至视力障碍等症状，炎症还可向眼部及周围组织扩散，全身可出现寒战、发热、头痛等，病情严重者，甚至可发生败血症，危及生命。

据《科技日报》报道



## 老人腿抽筋，要扳不要按

肌肉痉挛，俗称抽筋，是一种肌肉自发的强直性收缩，发生在小腿和脚趾的肌肉痉挛最常见，发作时疼痛难忍，可持续几秒到数十秒之久。尤其是半夜抽筋，往往能把人痛醒。缺钙、局部血液循环受阻是老年人抽筋的主要原因。

脚趾或小腿抽筋时，老人首先要找个安全的地方坐下，以免重心不稳跌倒。大小腿呈90度，双手握住前脚掌或抽筋一侧脚的大拇趾，将其扳向自己身体的方向，持续约20秒，重复2~3次，可视肌肉痉

缓解情况适当增加次数。因老年人血液循环较差，多数下肢都有血栓，不能随意按摩，以免造成不良后果。

老年人小腿抽筋频繁，要警惕血管性疾病可能，应及时就医。若无疾病因素，应注意保暖，维持四肢良好的血液循环。血液流动通畅，才能把营养物质和氧气运送到肌细胞，把代谢废物运走，从而预防抽筋的发生。常做肌肉伸展运动、按摩容易抽筋的部位，可促进局部血液循环。

据《生命时报》报道