

“霸王级”寒潮来袭,心血管疾病易爆发 注意这六点,避开“夺命坎”

2020年或将在一场覆盖大江南北、来势汹汹的寒潮中收官。

中央气象台27日发布今冬首个寒潮黄色预警,全国大部地区将迎来今冬最寒冷天气。

冬天是脑梗大面积爆发的季节,“霸王级”寒潮来袭,血管、心脏问题更加要引起重视。

民间一直流传这样的说法:“老人要是能扛过冬天,熬到春天,又能平安过一年。”

进入冬季,不管是在新闻,还是在自己生活的周边,似乎隔三差五看到老人离世的消息。也经常听别人说到:老年人难过冬。难道,冬天真的是老年人的一道坎?



数据证明:冬天离开的老人最多

老年人易在冬天离世,并不是我们的错觉,数据能印证这点。

一项研究数据显示,我国心脑血管疾病患者冬季的死亡人数比夏季多41%,其中大多是老年人。

并不是中国才有这样的季节魔咒,国外的相关研究也发现了老年人的死亡率与季节息息相关。

挪威、英国和威尔士等国家、地区,针对65岁以上人口死亡率的调查显示,冬

季的死亡率明显高于其他三季。英格兰和威尔士的冬季死亡人数比其他季节多4.4万,其中75岁及以上老年人占3.6万,老人成为冬季死亡高发人群。

不仅离开的老人比其他季节多,一些疾病的发病率也偏高。以心梗为例:

1月过后,心梗发病率会缓慢下降;2月立春时,发病率已明显低于秋冬季节。

随气温回暖,心梗发病率进一步降低,至夏季迎来

全年最低谷。不过临床资料显示,近10年来,夏季心梗的发病人数较过去有所增加。

9月份以后,天气转凉,进入深秋。此时人群心梗的发病率虽然没有冬季高,但随温度降低,诱发急性冠脉事件的风险也会呈现上升趋势。心梗发病率在12月再次达到高峰。总之,不管是国内,还是国外,冬天对老年人来说,确实是一道坎。

为什么“老人难过冬”?

很多人觉得一定是天气太冷的缘故。实际上,老人们不是怕冷,而是怕寒冷天气容易诱发以及加重的某些疾病。

由于老年人自我调节能力的降低,抵抗力较弱,气温的骤降和冷风的侵袭很容易加重原有疾病,甚至诱发出新的病痛。

在冬季,容易对老年人造成威胁的疾病有以下几种。

A、低温加重心脑血管病

很多老人有高血压、高血脂等基础性疾病,而寒冷会刺激人体血管收缩,从而促使心率加快,血压升高,心脏负荷增加,同时也增加了脑溢血和心梗发作的机会。此外,寒冷时人的活动量减少,脑、心肌、内脏血液灌流也减少,也是心脑血管疾病高发的原因之一。

防范手册:

1.老年人冬季要注意保暖,保证充足的休息,同时注意血压、血糖的变化。
2.密切监测血压,常备急救药物。

3.高血压病人不可随意停药降压药,否则可能出现血压反跳。

B、寒冷干燥损伤呼吸系统

冬季由普通感冒发烧引发严重的呼吸系统问题,在老年人中很常见,这主要是

由于老年人免疫力下降、不注意保暖而引起的。老年人肺部的抗寒能力差,容易感冒咳嗽,一旦吹风就容易着凉。老年人的感知能力较差,意识到该增减衣服时已经晚了。

防范手册:

1.家里放盆清水,使室内空气保持一定的湿度,因为空气干燥会影响呼吸道分泌物的排出。

2.老年人冬季应加强重点部位的保暖,出门时戴帽子围巾,加穿一件背心或马甲。

3.中午外界温度较高时开窗通风。

C、骨折导致多种并发症

老年人一般都患有骨质疏松症,是骨折的高发人群。尤其在冬季,天气寒冷,人的肢体比较僵硬,关节灵活性差,肌肉弹性减少,容易跌倒,不少老年人跌倒多发于凌晨起夜、洗澡和进行户外活动时。老年人一旦骨折,容易导致原有疾病加重,引发泌尿系统感染、压疮、肺炎等并发症。

防范手册:

1.出现骨质疏松,日常活动中需多加谨慎,适当补钙。

2.根据自身健康状况及运动习惯选择合适的运动项目,避免运动损伤。

3.老年人应有“慢三拍”

的心态,不要操之过急,平时起身、走路也勿用力过猛,可适当歇一歇。

4.冬天穿防滑的鞋子,家中尽量少放置小块的踩脚垫、地毯等障碍物,保证厕所、淋浴间地面干爽,晚上入睡后家里最好开盏小灯。

D、饮食习惯诱发消化道疾病

冬季是消化道疾病的高发季节,部分有消化道疾病的老年人极易病情发作,特别是消化道出血,通常发病急、出血量大,甚至有的伴有失血性休克,严重者危及生命。

一些中老年人盲目遵从各式各样的进补理念,是不可取的。冬天中老年人消化道出血的病例并不少见,除不良饮食习惯诱发之外,还与药物有关。

防范手册:

1.切忌暴饮暴食和不规律进食,不要吃太肥甘厚腻或带有刺激性的食物。

2.吃火锅时不要一味涮牛羊肉,还要适量吃些馒头、面条等面食,可对肠胃起到保护作用。

3.常喝温水,吃温热的食物。胃寒病人可多喝胡椒猪肚汤、生姜水。胡椒和生姜都有健胃、暖胃的功效,可用于调理胃寒的病症。

6个平安过冬锦囊

1、保暖护好头和脚:增强抵抗力

老人过冬首先要注意防寒保暖,重点护好身体的两头——头和脚。戴好帽子,穿双暖和的鞋子,正如一根扁担挑两头。

冬季,人体的热量主要是从头部散失。据测试,在环境温度15℃时,从头部散失的热量占人体总散热量的30%;气温4℃时占60%;零下15℃时占75%。

俗话说“寒从脚下生”,脚部受凉后会令全身血液循环减缓,身体代谢变慢,导致抗病能力下降。

2、合理饮食

总体上要注意少盐、少油、少糖,切忌暴饮暴食、摄入刺激性食物,同时要注意食物的多样性。特别是水果和蔬菜的摄入量要充足。

根据《中国居民膳食指南》的建议:每人每天水果的摄入量应在200~350g,蔬菜则要在300~350g。

3、洗澡先洗脚:防心脑急剧缺血

气温低时,温热的洗澡水突然从头而至,身体会“措手不及”,引起头部及全身皮肤血管骤然扩张,大量血液集中在皮肤表面,导致心、脑等重要脏器急剧缺血,头晕、胸闷甚至心绞痛、心肌梗死等会随

之找上门来。

洗澡前先用热水冲冲脚,待脚部暖和后再慢慢往身上淋水,让身体有一个逐渐适应的过程。

4、热身后再出门:预防跌倒、骨折

老年人在寒冷天出外活动时,先在家里把准备工作做充分,做做热身活动,等肌肉热起来,不再僵硬了再出门。

5、打肺炎疫苗:预防呼吸

冬季老年人抵抗细菌的能力较弱,容易感染呼吸系统疾病。建议到医院预防保健科或是居住地附近的社区卫生服务中心打流感疫苗、肺炎疫苗,以便安全过冬。

6、吃的药别乱停:防止病情波动

很多慢病常常会受到季节的影响,比如高血压,气温下降时,血压就容易升上去。老人在冬季一定要密切监测血压等指标,发现异常,及时找医生调整药物。但不可随意停药,否则很可能出现病情波动,甚至出现危急重症。

除此外,保持充足的睡眠,愉快的心情也有利于身体健康哦~愿大家都平平安安的,顺利度过这个冬天! (据老年生活报)

江苏长江商业银行无锡分行 铁脚板跑出服务加速度

为更好发挥票据业务服务实体经济优势,做好“六稳”“六保”工作,今年江苏长江商业银行结合自身发展优势对票据业务进行了改革升级,进一步破解中小企业融资难、融资贵的问题。

据介绍,该行票据业务权限操作模式上新增企业网银“在线秒贴”和“票据直贴”功能,受理范围上扩大授信行范围多达1500余家,同时设立票据中心,专人审批、专人办理,大大提高了中小微企业的融资效率。

票据业务全面改革后,江苏长江商业银行无锡分行票据人员对接一位宜兴小微企业主,经过实地调查后认为该客户符合该行授信条件。虽然票据贴现效率变高了,但服务不能“简化”。得知客户有用款需求,该行票据人员再一次前

往宜兴拍摄企业开户视频,提醒客户需要准备哪些开户资料,并且陪同客户一起来行开户。开户后她当场给客户做了贴现授信并且指导客户如何使用企业网银在线申请贴现。恰巧客户企业第二天有大量银行承兑汇票需要贴现,票据人员又再次前往客户公司,现场指导客户如何在线提票,确保客户的“票据直贴”资金10分钟内到账。长江银行票据业务人员热情、周到、细致的一条龙服务获得了客户的认可和满意。

该行一直坚守服务小微的初心,以优质产品和贴心的服务为小微企业保驾护航。截至今年12月末,江苏长江商业银行无锡分行全年票据业务贴现量近30亿元,授信用户突破300户,其中绝大多数是中小企业客户。(张婷)