

“换季式”强冷空气来袭，警惕心脑血管疾病



寒潮期间,易引发心脑血管系统疾病,如心绞痛、心肌梗死、心律失常、急性心力衰竭、短暂性脑供血不足、脑卒中等。心脑血管疾病患者以及心脑血管疾病高风险人群,如老年人、肥胖症患者、抽烟者、有心脑血管疾病家族史者、不良生活习惯者,都是需要重点关注的人群。那么,气温骤降,我们应该如何预防和应对心脑血管疾病呢?



诱发心脑血管疾病的原因

1. 气温骤降

环境温度,是影响心脑血管健康的一个重要因素。寒冷会导致血管收缩、血压升高,同时还易诱发血管痉挛和血栓形成,加重心脑血管负荷,进一步诱发心脑血管疾病的发生;研究表明,气温每下降1℃,心脏疾病发生率将增加2%,因此急剧降温是心肌梗死和脑卒中中高发时间。

2. 天气干燥

干燥的气候会加速身体水分的流失,若补充水分不充分或不及时,会造成机体血容量不足、血流缓慢及血液粘稠,易发生血栓性疾病。

3. 运动减少

随着气温的下降,人们外出活动的时间减少,加上摄入高热量、高脂肪的食物抵御寒冷,从而会导致体内胆固醇水平的升高,加速血管动脉粥样硬化的进程。

4. 易感染

对于体质较弱的老年人等,气温下降容易发生呼吸系统疾病,这些疾病有可能成为心脑血管疾病的诱因。

5. 情绪波动

秋冬季日照减少,让人容易产生焦虑、抑郁,而这些负面情绪是新发心脑血管疾病的危险因素。

如何预防心脑血管疾病的发作

1. 做好御寒措施

寒潮期间减少户外活动,外出时注意防寒保暖,尤其要注意头颈、腰背的保暖;注意室内温度和湿度,建议冬季室温20℃左右,湿度30%-50%为宜。

2. 避免感冒

人群密集处需戴好口罩,家中注意通风换气,尤其是心衰患者更需特别注意,避免感染诱发急性心衰发作。

3. 适量运动

适度活动能够有效促进血液循环,避免久坐。运动时,可根据自身条件合理安排强度。同时应避免在清晨或夜晚以及雾霾天气等户外环境不佳的时候进行锻炼。

4. 合理膳食

避免高盐、高脂饮食,可适当进食高蛋白食物,做到荤素搭配、营养均衡,同时需注意补充水分。

5. 加强自我管理

尤其是已确诊心脑血管疾病的患者,需定期监测血压、血糖、血脂,按时服药,心衰患者还需关注自身体重变化及出入量情况,定期复查,一旦出现不适症状,及时就诊。

6. 保持平和心态

情绪波动会威胁心血管健康,避免情绪波动,保持良好心态及充足的睡眠。

出现以下症状要警惕

1. 胸闷胸痛

若出现突发性的胸闷、胸痛(多位于心前区、左肩背部、剑突下,少数表现为牙疼、咽部紧缩感、腹痛),持续20分钟以上仍不能缓解,并伴有大汗、面色苍白、恶心、呕吐、濒死感等症状,要考虑急性心梗。

2. 呼吸困难

心脏病、呼吸系统疾病,均可能引起呼吸困难、气促、喘憋等,尤其是出现夜间憋醒、不能平卧的现象,可能是急性心衰发作。

3. 心悸

感觉心跳不规则,如心跳过快、过慢、心跳有停跳感等,属于心律失常的表现,部分患者可伴随胸闷、乏力等不适。若症状明显或发作频繁,须及时就诊。

4. 头晕、晕厥

一旦出现黑朦、意识模糊,说明脑供血、脑供氧出现问题,即便是短暂性发作,仍需警惕脑卒中或心源性晕厥。

5. 走路异常

如果突然发现步态发生改变,伴随肢体麻木,有可能是心脑血管疾病前兆。若出现以上情况,一定要引起重视,及时去医院就诊。

突然上吐下泻！当心诺如病毒感染

秋冬季是诺如病毒感染的高发季节,学校和托幼机构等人群聚集地是诺如病毒感染的高发场所。如何科学预防诺如病毒来袭?疾控专家来给您支招。



什么是诺如病毒

诺如病毒,又称诺瓦克病毒,是引起急性胃肠炎常见病原体之一,具有变异快、潜伏期短、排毒时间长和外环境抵抗力强等特点。

诺如病毒感染全年均可发生,每年10月到次年3月是我省诺如病毒感染的高发季节,人群普遍易感,尤其是在学校和托幼机构,一出手就能“撂倒一大片”。

诺如病毒是如何传播的

病例和隐性感染者为诺如病毒感染的传染源。

诺如病毒传播途径多样,主要通过摄入粪便或呕吐物污染的食物或水、接触患者粪便或呕吐物、吸入呕吐时产生的气溶胶以及间接接触被粪便或呕吐物污染的物品和环境等感染。

诺如病毒感染后症状

诺如病毒感染后起病急,最常见症状是腹泻和呕吐,其次为恶心、腹痛、头痛、发

热、畏寒和肌肉酸痛等。儿童以呕吐为主,成人则腹泻居多,粪便为稀水便或水样便。一般以轻症为主,属于自限性疾病,多数患者发病后2—3天即可康复。

但对于婴幼儿、老人,特别是伴有基础性疾病的老人,可导致脱水等较严重的症状。

个人和家庭如何预防诺如病毒感染?

1. 保持手卫生。

加工食物前、饭前、便后应按照“七步洗手法”正确洗手,用肥皂和流动水至少洗手20秒。

需注意,含酒精消毒纸巾和免洗手消毒剂对诺如病毒无效,不能代替洗手。

2. 注意饮食饮水卫生。

不喝生水。蔬菜瓜果彻底洗净,烹饪食物要煮熟,特别是牡蛎和其他贝类海鲜类食品更要煮熟煮透后食用。

3. 保持环境卫生。

做好室内卫生清洁工作,保持室内温

度适宜,定期开窗通风。

如家中出现诺如病毒感染患者,在清理受到呕吐物污染的物品时,应戴塑胶手套和口罩,避免直接接触污染物。

学校和幼儿园如何预防诺如病毒感染?

保持规律作息、合理膳食、适量运动等健康生活方式,增强身体抵抗力。

学校和幼儿园应做好学生、幼儿健康管理,严格落实晨(午)检和因病缺勤(课)登记工作。

一旦发现呕吐、腹泻等症状学生,引导学生及时就医,不带病上学。

2. 加强饮食饮水卫生管理。

提供安全饮用水,做好饮用水管理,确保供水安全。

加强食品原料和加工环节的监管,食堂从业人员工作时要佩戴好口罩和做好手卫生,食品加工过程中要做到生熟分

开,并彻底煮熟煮透。

3. 加强食堂从业人员、保育员等健康管理。

学校和幼儿园要加强对食堂从业人员、保育员等的健康状况监测,出现腹泻、呕吐、恶心等肠道传染病相关症状时,应立即暂停工作,及时就医,杜绝带病上班。

4. 规范处置呕吐物。

发现病例的呕吐物和粪便,应由经过规范培训的人员按照操作指引规范处理。

重点对被呕吐物、粪便等污染的环境物体表面、生活用品、食品加工工具等进行消毒,消毒过程中做好个人防护。

5. 做好宣传教育。

充分利用微信公众号、微信群、一封信等方式开展校内诺如病毒感染腹泻防控知识宣教,倡导师生、教职工和家长养成勤洗手、吃熟食、喝开水的良好卫生习惯。

