

# 冬季谨防心脑血管疾病

## 健康台州 疾病预警



台传媒记者颜敏丹  
台传媒通讯员王良友 柴文杰

随着天气越来越寒冷,心脑血管疾病也进入高发期,特别是有高血压、糖尿病、动脉硬化等疾病的患者,突发心脑血管疾病的危险更高。

市疾控中心专家提醒:近期谨防脑梗脑梗等疾病。

### 心脑血管疾病为何冬季高发?

冬季心脑血管疾病高发,主要有以下三方面因素:

1. 气候因素:气温骤降,血管收缩,容易引起心脑血管供血不足,血管收缩易使血管壁上附着的斑块脱落,堵塞血管。
2. 饮食因素:冬季人们常常会吃一些高

胆固醇、高油脂的食物,容易导致血脂、血液粘稠度增高,会增加心脑血管疾病发生的风险。

3. 呼吸道感染:冬季呼吸道感染发生率上升,感染后,肺组织的氧交换能力降低,心脏负担增加,容易诱发急性心肌梗死、猝死等。心脑血管疾病发作前,有以下一些征兆:呼吸困难;心悸,心跳不规律;忽然疼痛,比如出现胸痛、肩痛、胃痛等疼痛,这些疼痛往往被当作是肩周炎、胃病,容易被忽视;频繁地打哈欠、视线模糊、一过性黑朦、口齿不清、单侧手脚麻木、无力。

### 日常生活中,心脑血管病患者需要注意哪些行为?

1. 早上起床避免猛起身。早上刚醒来,猛起身会出现头晕、恶心、四肢乏力等体位性低血压症状。早上醒后应先躺在床上养神3分钟,然后再下床活动。
2. 起床后不宜马上开窗户,待身体适应室内温度后再开窗换气。
3. 避免突然扭头。猛然回头扭动颈部,会造成大脑供血不足或颈动脉斑块脱落,堵塞脑血管造成急性脑梗。
4. 晨练时间不宜过早。建议在上午10时室外温度上升后再锻炼,外出做好防寒保暖。

### 如何预防心脑血管疾病?

1. 防寒保暖。尽量不要在一天中比较寒冷的时间出门,出门务必注意防寒保暖。
2. 合理膳食。在日常生活中,做到少油、少盐、低糖、低脂饮食,限制红肉的摄入,多吃新鲜的蔬菜和水果。一日三餐尽可能多地选择不同的食物种类,避免长期摄取单一或者较少的几种食物,建议每天吃到12种以上的食物,每周吃到25种以上的食物。
3. 适量运动。运动能预防心脑血管疾病,建议尽可能坚持运动,每周5次左右,每次不少于30分钟。运动强度以中等强度为主,比如打球、跑步、骑车、游泳、跳绳、太极拳、快走。
4. 控制体重。肥胖是心脑血管疾病的独立危险因素,我们要定期称体重,量量腰围。
5. 戒烟限酒。吸烟对人体有害无益,要尽早戒烟,饮酒应当限量,成年人一天饮酒酒精量不超过15克,约折合啤酒450毫升,白酒30毫升。
6. 避免长期熬夜。长期熬夜会增加脑梗、脑梗的发病风险,建议成年人每天要有7~8小时的睡眠时间。
7. 保持好心态。切忌过于激动、疲惫、劳累。
8. 管好“三高”。“三高”指高血压、高血糖、高血脂。“三高”人群也是心脑血管疾病的高发人群,要定期测量血压、血糖和血脂,发现异常要及时就医。

# 心脑血管疾病患者如何防疫?

## 医生建议:坚持服药,控制“三高”,合理运动

台传媒记者颜敏丹

“前几天,新冠病毒感染后出现胸闷、气短前来就诊的患者较多,因心脑血管疾病就诊的患者占了三成左右。”玉环市第二人民医院内二科主任郑启东告诉记者。

他表示,一般感染新冠病毒两周后心肌会有反应,症状是可能出现心动过速、心动过缓、传导系统、心功能等问题,患者可能有的时候会出现胸痛、胸闷、气短、心悸甚至晕厥等症状。“如果情况不严重,注意休息,不劳累,不剧烈运动,都会自愈,但若情况严重,就需要及时就医,不可大意。”

郑启东提醒心脑血管疾病患者,在新冠病毒高发期要特别注意:尽量避免感染,坚持服药,控制“三高”,避免熬夜,合理运动。

在这个阶段,心脑血管患者日常生活中应该注意哪些事项?

首先,一定要按时吃药,只要病情稳定,就不要私自改变用药方案。

其次,注意监测血压、脉搏变化并做好记录。如果没有特殊不适症状,不是特别重要的检查项目暂时不用去医院检查。

第三,这个阶段尽量减少外出锻炼,特别不要去人多的地方锻炼。有的人戴着口罩跳广场舞或者集体锻炼,不应提倡这种做法:一

是增加互相感染的机会,二是戴着口罩锻炼可能会缺氧,对身体产生不利影响。

第四,连续多日不运动会导致心肺功能减退,鼓励在室内进行适当的运动。老年人可以在室内原地踏步运动或散步,也可以在家跳广场舞。年轻人且心肺功能好的人可以做一些阻抗运动,例如下蹲、仰卧起坐、俯卧撑、哑铃等,但要掌握好运动量,不可过度。

第五,如果病情有变化,如出现胸痛、胸闷、晕厥、心慌气短、不能平卧、尿少、言语不利、口眼歪斜、肢体运动障碍等情况,要及时去医院诊治,不要拖延病情。

# 儿童感染新冠病毒,如何应对?

台传媒记者颜敏丹

业内专家预测,新冠病毒下一步感染人群将从“以青壮年感染为主”逐步转向“老年人和儿童感染为主”。

那么,孩子感染了新冠病毒怎么办?孩子发热了必须立即去医院吗?

### 儿童感染症状是否比成人重?

“儿童和成人感染新冠病毒后,症状和病程有明显差异,区别于成人较长的潜伏期、肺炎、嗅觉下降等多系统病毒侵袭,儿童总体来说主要表现为‘发病快、肺炎少、病程短’等特点。”市妇女儿童医院儿童内科主任阮桂英说。

儿童感染新冠病毒主要有这些表现:感染者几乎没有潜伏期,多在24小时内发病,主要侵袭上呼吸道,较少出现肺部感染;部分患儿常伴有消化道症状,可伴有呕吐、腹痛、腹泻等胃肠道症状。

据介绍,发病第一天以高热为主,第二天仍有高热但发热间隔较前延长,逐渐出现干咳,无痰或少痰,体温逐渐下降后出现鼻塞、流涕、食欲下降、湿咳(有痰),低热或者不发热以后咳嗽明显加重,鼻塞、流涕、清涕变黄涕或脓涕。

因为儿童免疫系统发育不够完善,所以多数婴幼儿初期症状表现为高热,但高热并不等于重症;可能会因为体温迅速上升导致热性惊厥的发生。

儿童感染后什么样的情况需要就医?

阮桂英说,如果儿童感染新冠病毒时,精神状态好,胃纳正常,退热处理后体温能降,可以居家观察,一般5-7天就可以痊愈,不需送医。如果出现高热三天不退,伴有精神差、嗜睡、胃纳减少、尿量大幅减少以及伴有反复明显的胃肠道症状等情况,则需及时就诊。

### 儿童发生热性惊厥该怎么办?

热性惊厥以6个月龄到5岁的儿童较为多见。热性惊厥多在儿童发烧的第一个24小时内发生,发病时,体温常常超过38.5℃。发作表现通常是两只眼睛上翻、四肢僵硬或抖动、口唇发绀、牙关紧闭,叫他一般没有反应。

如果发现孩子出现高热惊厥,正确的做法是:将孩子放在平坦、不易受伤的地板或者床上。周围不要有尖锐的东西,防止孩子在抽搐发作的时候跌落而造成继发性伤害;松开孩子的衣领,保持呼吸道通畅;让孩子的头部偏向右侧,或让孩子保持右侧卧位。如果口鼻有分泌物,及时擦拭掉。

处理时还有“四个不要”:一是不要往孩子嘴里塞任何东西,包括勺子、筷子、大人的手指头,否则容易对孩子造成伤害。二是在抽搐发作期间,不要喂食任何东西,药、水都不行。三是不要试图束缚孩子的肢体,以免造成孩子的肢体损伤。四是不推荐掐人中,目前没有证据表明掐人中能缓解热性惊厥有帮助,反而可能因为家长紧张而用力过大,造成孩子局部损伤。

儿童出现高热惊厥,需要立即送医吗?会有后遗症吗?

大多数的儿童热性惊厥发作时间较短,常常在3至5分钟后停止,一般不超过15分钟。可以在孩子惊厥停止后,再去医院。如果孩子以前发生过惊厥持续状态,或者本次惊厥持续时间超过5分钟还没有停止,那孩子自行停止的可能性较小,此时应立即前往医院。

病毒感染是热性惊厥的最常见诱因。单纯的热性惊厥一般不会引起孩子神经系统的后遗症。

### 儿童感染新冠病毒后宜“重护理,轻用药”

温岭市第一人民医院临床药师徐金中说,儿童感染新冠病毒后宜“重护理,轻用药”。若体温超过38.5℃或体温<38.5℃(但伴有明显症状(如哭闹、精神软等)时,需要使用退烧药治疗。

“如果是6个月以上的孩子,可以选择布洛芬或者对乙酰氨基酚,二者任选其一即可。2个月以上且6个月以下的孩子,只能选择对乙酰氨基酚。如果是2个月以下的婴幼儿,发热后应及时就医。”徐金中说,不建议儿童使用双氯芬酸、吲哚美辛栓、洛索洛芬等退烧药。如果伴有较为严重的咳嗽、痰多,甚至影响睡眠或者剧烈刺激性干咳,可以选用愈酚甲麻那敏糖浆、美敏伪麻溶液等具有止咳、化痰作用的药物以改善症状。

孩子烧得越厉害,病情越严重吗?

事实上,体温低并不代表病情一定轻,体温高也不代表病情一定重。服用退烧药的目的,更主要是为了增加孩子的舒适度,让孩子安全舒适地度过发热期,而不是单纯追求把体温降到正常值。正常情况下,吃完退烧药,体温可能仅下降1至2℃,只要孩子不再那么难受,家长就不用特别着急,不用短时间内反复带孩子到医院就诊,只需密切观察是否出现特殊情况即可。

提醒家长,使用退烧药时一定要重视:

- ①不能同时服用两种退烧药,这会增加孩子的肝肾负担;也不建议两种退烧药交替使用,因为并不能增加退烧效果,反而会增加弄错服药时间、药物过量的可能。
- ②要选择适合年龄的药物,并严格按照说明书的要求给孩子服用,注意剂量和时间间隔,切记不能因为孩子不退热而超量服用。
- ③如果同时给孩子服用复方感冒制剂,一定要阅读药物成分表,避免与正在使用的其他药物如退烧药的成分重复,如有重复请慎用,以免药物过量。同类的中成药服用一种即可,不建议两种及以上同时服用。

## 运动会上的“民族风”

近日,临海市大洋回归小学举办运动会,来自14个民族的学生参与了比赛。据了解,大洋回归小学是浙江省民族团结进步重点培育单位,共有学生440名,其中少数民族学生68名。

台传媒通讯员李娅婷摄

## 太平:164支家庭医生小分队保障特殊群体健康

本报讯(通讯员张鲜红)上月30日上午,温岭太平街道方城社区家庭医生小分队队员带着便携式诊疗仪器和爱心防疫包,来到75岁居民郑云政家,为郑大爷检查身体。

郑大爷于上月20日开始出现发烧、喉咙痛等症状,吃了莲花清瘟和退烧药后,现在症状减轻了,但精神状态很差,食欲也不好,这两天连下床的力气都没有。怕自己的病情加重,又担心去医院太麻烦,前一天晚上9点多,郑大爷试着给方城社区打电话,希望社区能帮忙想想办法。

第二天,方城社区党支部书记王彬彬就带领家庭医生小分队上门为郑大爷做检查。家庭医生茅新宇给郑大爷的肺部、腹部、喉咙仔细做了检查,没有发现明显症状,再用便携式血氧仪给郑大爷测血氧饱和度,数值也不错,初步判断郑大爷目前的不适是营养跟不上造成的。茅新宇建议郑大爷多休息,多吃高蛋白食物。

听了茅医生的建议,郑大爷立即叫老伴去买条黑鱼来增加营养。临走时,家庭医生小分队还给郑大爷一家送上一份爱心防疫包。

80多岁的杨大妈10天前出现发热症状,现在虽然咳嗽、喉咙痛的症状减轻了很多,但这几天还发着低烧。在接到求助电话后,家庭医生小分队又马不停蹄地赶往杨大妈家。

当天上午,方城社区家庭医生小分队为有需求的特殊群体上门服务送药,一直忙到中午。王彬彬说:“这两天打电话来要求医生上门的蛮多的,我们一上午就走了9户,下午还有好几户呢。”

据介绍,家庭医生小分队由家庭医生签约医生、村(社区)网格员、志愿者等组成,主要服务网格内80岁以上轻症发热患者、留守儿童、残疾人以及有基础疾病的老年人等特殊群体。目前,太平街道以网格为单位,组建了164支家庭医生小分队。这几天,家庭医生小分队几乎满负荷运转,为有需求的特殊群体提供送医送药到家服务。

为了确保特殊家庭的用药需求,太平街道还专门为辖区内2000余户特殊群体家庭准备了2000余份爱心防疫包,由爱心小分队配送到每一户家中。

## 新河镇人大组建志愿小分队

### 为重点群体开展配药服务

本报讯(通讯员林绍禹)“我发热后浑身无力,想不到隔天你们就把药品送上门,真是太需要了。”连日来,温岭市新河镇人大组建62支志愿者服务小分队,通过“网上共享药品”+线下上门服务的形式,为一些重点群体开展配药服务。

前两天,新河镇人大在“人大代表工作群”呼吁大家捐出“布洛芬”等退烧药、止咳药,得到了全镇120多名代表的大力支持,大家纷纷捐出家里的药品,有的代表还到药店采购新药,“人大代表工作群”顿时变成“药品共享群”。同时,代表们以村为单位,成立志愿服务小分队,为低保、独居、残疾等重点群体开展

配药服务。

上月29日,家住新河镇郑洋新村70多岁的张小歪老人,家里没有退烧、止咳药品。人大代表郑仁华、章卫平得悉后,带上家里的药送给他,这让他感到了安心不少。两位代表还赶到村民郑明福家,把药送给他居家治疗的孙子。郑明福感动地说:“我孙子读高中,中了新冠病毒,药品很难买到,现在代表送上门,真是太感动了!”

据了解,新河镇人大的志愿服务小分队,已为260名对象开展送医送药、代购代办服务。在疫情感染高峰到来时,畅通服务群众“最后一公里”,用实际行动聚民心暖人心。

# 禁渔期小网捕捞水产品,船老大获刑

本报讯(记者颜敏丹)明知禁渔期应禁捕,三门县一名船老大仍为了多挣点钱非法捕捞水产品1.9万公斤。近日这名船老大被临海市人民法院判处有期徒刑8个月,缓刑1年2个月,没收作案的张网及渔获物拍卖所得。

渔业捕捞许可证上载明,船老大陈某的渔船生产方式为刺网。2021年8月,陈某觉得使用刺网捕鱼量少,收益不高,于是在8月26日凌晨

铤而走险,擅自改变作业方式,携带多锚有翼单囊张网,开船来到温岭山岛南面海域实施捕捞作业。8月27日8时40分许,陈某的渔船被临海市港航口岸和渔业管理局执法人员现场查获,扣押带鱼、杂鱼等渔获物19003.3公斤,多锚有翼单囊张网26张。

经测量,涉案的26张多锚有翼单囊张网,最小网目尺寸为24毫米,小于国家规定的最小网

目尺寸(35毫米)。2021年8月28日,被告人陈某被台州海警局传唤到案后,如实供述了犯罪事实。扣押的渔获物被台州海警局依法拍卖。

临海法院经审理认为,陈某违反水产资源法规,在禁渔期内使用禁用的工具捕捞水产品1万公斤以上,其行为已构成非法捕捞水产品罪。陈某到案后能如实供述自己的罪行,愿意接受处罚,对其予以从轻处罚。

## 关爱女性健康

日前,温岭市松门镇妇联联合温岭市第四人民医院走进该镇头村文化礼堂,给女性朋友们传授冬季保健养生知识。除了宣讲冬季保健养生知识外,镇妇联还开展宫颈癌和乳腺癌筛查宣传普及,提高大家的防病知识。

台传媒通讯员江文辉摄