



# 冬季心脑血管疾病高发

## 医生提醒:这些信号别忽视!

“冬季急诊科的心脑血管病患者常排起长队,甚至出现滞留,门诊量比平时翻了一倍!”近日,云南省第一人民医院心血管内科副主任医师马涛表示,心脑血管疾病在寒冬高发,不仅七八十岁的老人是高发人群,二十几岁的年轻人也因不良生活习惯被盯上,心肌梗死、脑出血等急症频发。

### 冬季为何卒中高发

“血管就像家里的水管,冬天一冷就收缩,本身有粥样硬化的老人,血管壁本就脆弱,收缩后极易出问题。”马涛医生用通俗的比喻解释心脑血管疾病冬季高发的核心原因。

低温环境下,人体为维持脏器保暖,血管会自然收缩。对于动脉粥样硬化患者来说,可能引发血管痉挛,轻则导致供血不足,重则血管破裂引发脑出血,或斑块脱落堵塞血管,诱发心梗、脑梗。

除了气温因素,冬季的生活习惯也影响极大。天气寒冷让人们户外活动锐减,代谢变慢;饮水量不足的同时,不少人(尤其云南部分人群)摄盐量超标,每天盐摄入量远超推荐值,导致钠水潴留,血压飙升。“夏天血管舒张,冬天收缩,血压自然比夏天高,很多老人不及时调降压药,血压骤升就容易出意外。”马涛表示,冬季高血压患者需定期复诊,在医生指导下逐步调整药量,有效稳定血压。

### 年轻人也需警惕

令人揪心的是,心脑血管疾病已不再是老年人的“专属病”。马涛透露,科室接诊的年龄最小的患者仅二十几岁,还是在校学生。“追问病史才知道,他长



新华社发 冯德光 作

期熬夜、抽烟、喝酒,生活完全不规律。”

近年来,三十几岁突发心梗的患者越来越多,背后离不开工作压力大和不良生活习惯的影响。“晚上11点后睡觉,就是慢性透支!”马涛结合中西医理论解释,睡眠是人体细胞修复的关键,而年轻人有睡前刷手机的习惯,屏幕蓝光会抑制褪黑素分泌,导致失眠或睡眠质量差,长期下来血管持续受损。他特别提醒,睡前1小时务必关闭手机,给脏器足够的修复时间,避免血管超负荷运转。

### 这些信号是身体在求救

“很多人以为心梗就是剧烈胸痛,其实现在症状越来越不典型,稍有疏忽就可能延误救治。”马涛详细介绍了心脑血

管急症的预警信号,帮大家精准识别:

**心脏预警:**心肌梗死的典型症状是心前区闷痛、绞痛或胀痛,但不少患者仅表现为心慌、胸闷,甚至没有明显症状。有高血压、糖尿病、高血脂“三高”基础病的人群,哪怕只出现轻微不适,也需立即就医。

**脑部预警:**脑卒中的信号更直观,头晕、头痛、恶心、呕吐都是早期表现,一旦出现嘴歪、肢体活动不便,说明血管可能已堵塞,必须马上拨打120。

“脑血管疾病的溶栓黄金时间是4.5小时内,越早治疗,后遗症风险越低。”马涛表示,脑出血和脑梗治疗方式完全不同,需通过专业检查判断,但无论哪种情况,都不能错过最佳救治窗口,否则可能导致终身瘫痪甚至死亡。

### 7个实用攻略护血管

冬季如何预防心脑血管疾病?马涛结合临床经验,给出7个可直接落地的建议,兼顾科学性和实用性。

**保暖优先:**全身做好保暖,尤其避免头部、颈部受凉;睡前用热水泡脚,促进足底循环,既保暖又能提升睡眠质量,减少夜间血栓风险。

**科学晨练:**老人晨练别赶早,等太阳出来后(9~10时)再出门,此时植物光合作用释放氧气,空气清新,可避免低温和缺氧诱发心动过速;可开展八段锦、快走、慢跑等运动,以微微出汗为宜。

**严控盐摄入:**每天盐摄入量不超过5克(约1小啤酒瓶盖),减少腌制品、重口味菜肴,避免钠水潴留升高血压。

**足量饮水:**除心衰患者需严格控制水量外,普通人每天保证2000毫升饮水量,促进代谢,降低血脂、血糖黏稠度。

**规范用药:**高血压、糖尿病患者冬季别擅自停药或减药,定期复诊调整方案,确保血压、血糖稳定。

**规律作息:**遵循“日出而作,日落而息”,睡前1小时远离手机,保证7至8小时睡眠,让血管和脏器充分修复。

**平稳情绪:**避免大喜大悲、暴躁易怒,情绪激动会导致心率加快、心肌耗氧增加,诱发血管意外;保持心平气和,减少情绪波动对血管的刺激。

“冬季心脑血管疾病虽高发,但只要找对原因、做好防护,就能有效规避风险。”马涛呼吁,无论是老年人还是年轻人,都要重视血管健康问题,把防护措施融入日常生活,平安度过寒冬。

本报记者 赵维

### 医案解码



云南省第一人民医院  
The First People's Hospital of Yunnan  
昆明理工大学附属医院  
The Affiliated Hospital of Kunming University of Science and Technology  
云南省血液病医院  
The Hematology Hospital of Yunnan Province

## 省一院毛发医学中心

## 专业破解脱发难题

“头顶稀疏”“发际线后移”“发量告急”……脱发正日益成为困扰多个年龄段人群的“头等大事”。为满足这一日益增长的健康与美学需求,1月22日,云南省第一人民医院(以下简称:省一院)毛发医学中心正式揭牌开诊。该中心依托医院皮肤科/医疗美容科雄厚的临床与科研积淀,整合多学科优势资源,打造集精准诊断、系统治疗与长期养护于一体的专业化平台,为广大受毛发问题困扰的群众提供一站式、个性化解决方案。

### 公众存在诸多认知误区

省一院皮肤科/医疗美容科主任医师王支琼介绍,据不完全统计,我国有超过3.7亿人面临脱发困扰,且年轻化趋势显著,脱发年龄已前移至八九岁。

“但目前,公众存在诸多认知误区。”王支琼表示,不少人脱发后急于求成,盲目使用各类防脱洗护产品或轻信民间偏

方,却不知脱发根源可能涉及内分泌、免疫、遗传等多种因素,不同类型脱发的病因差异显著,盲目自治不仅无效,还可能延误最佳治疗时机。另一个普遍误区是将植发视为“一劳永逸”的办法,王支琼表示,植发是毛发综合治疗序列中的最后一步,绝大多数早期脱发患者,通过规范、持续的内科治疗可有效逆转毛囊微小化进程。而且,植发有严格适应症,需患者后枕部有充足的“供发区”,术后还需长期用药维护原生发健康。

### 发际线是健康“晴雨表”

很多人仅将脱发视为影响外观的颜值危机,却忽略了其背后可能潜藏的身体健康隐患。王支琼介绍,如休止期脱发与身体整体状态密切相关,短期内快速减肥、产后、重大疾病或手术后、长期精神压力大、睡眠严重不足、甲状腺功能异常等,都可能导致头发大量进入休止

期而脱落。长期熬夜会导致皮脂腺分泌旺盛,引发或加重脂溢性皮炎,破坏毛发生长的“土壤”,进一步加剧脱发问题。

“我在门诊就遇到过因脱发就诊,最终筛查出贫血、红斑狼疮等潜在系统性疾病的患者。脱发有时是身体发出的预警信号,提醒我们关注内在健康状况。”王支琼说。

### 系统性诊疗破解毛发难题

面对脱发问题的复杂性,省一院毛发医学中心以“系统性诊疗”为核心,告别过去单一、碎片化的治疗。“软件”层面,中心汇聚皮肤科内科、皮肤外科、中医科及美容医学等多学科专业团队,从内在病因入手开展精准药物治疗与全身调理,通过外用、微创、理疗等技术,为不同人群量身定制个性化方案。“硬件”层面,中心配备与国际同步的先进设备体系,诊断端拥有高清毛发镜、毛发分析仪等

实现头皮病理活检,治疗端涵盖基础头皮健康管理、中西医结合药物治疗法、低能量激光生发等多种疗法,养护端聚焦头皮抗衰与毛发美学期管理,可满足患者的多元化需求。

### > 医生提醒

#### 科学护发,洗头不必太勤快

王支琼提醒,正常情况下每日脱落70至100根头发属正常生理代谢,若脱发量持续超标、发量明显变薄或发际线后移,需及时寻求专业评估。她提醒,日常养护中,洗头不必过勤,以头皮清爽不油腻为度,一般隔天或2至3天洗一次,避免过度清洁。吹发时用中低温风吹至七八成干即可,减少头发热损伤。同时,保持规律作息、均衡营养,重点补充优质蛋白质与维生素,科学管理压力,避免极端节食减肥,从根本上维护毛发健康。

本报记者 闵婕