

# 天气渐冷 警惕心脑血管疾病

霜降已至,天气越来越冷,要格外警惕心脑血管疾病的发生。

很多人认为,只有老年人才会得心脑血管疾病,年轻人不会得。事实上,心脑血管疾病可在各个年龄段发病。近年来,年轻人心脑血管疾病的发病率呈直线上升趋势,并且发病年龄也越来越小,整体呈年轻化趋势。

诱发心脑血管疾病的因素有很多,三餐不定、多坐少动、熬夜等不良的生活习惯也会导致心脑血管疾病。

## 心脑血管疾病高发的四大原因

1. 秋季是从夏季到冬季的过渡性季节,人们常常感觉不到天气的明显变化,且秋季的天气时常反复,寒而复暖,暖后又寒,使心脑血管疾病患者防不胜防。

2. 秋冬季天气寒冷,血管收缩变细,容易引起心脑血管供血不足。

3. 秋冬季天气干燥,呼吸会消耗大量水分,加上日常补水不足,导致血液黏稠度过高,进而使血液流通不畅,可能导致血管堵塞。

4. 冬季室内外温差较大,血管剧烈收缩,易使血管壁上附着的斑块脱落。斑块随血液流到血管狭窄的地方,就容易形成血栓。

## 五类人群一定要注意

1. 中老年人。中老年人身体机能退化,抵抗力普遍下降。若出现心慌气短、四肢麻木、听力和视力下降等不良反应,应警惕。

2. 肥胖人群。肥胖的人除脂肪过多外,往往血液中的胆固醇还超标,这就为心脑血管疾病的发生埋下了隐患。因此,肥胖的人在日常生活中应特别注意防范心脑血管疾病的发生。

3. 过度饮食人群。吃得越多,摄入的热量就越多。多余的热量可能会转化为脂肪,从而导致肥胖,诱发心脑血管疾病。

4. 嗜烟酗酒人群。吸烟、喝酒会对血液循环及内脏造成伤害,进而出现血流不畅、血管痉挛,最终可能会导致心脑血管疾病的发生。

5. 压力过大人。压力过大会影响到整个神经系统,导致精神紧张,从而影响人体正常的新陈代谢,导致人体器官功能紊乱、失衡。如此一来,就极易造成动脉粥样硬化,诱发心脑血管疾病。

## 心脑血管疾病的四大预防措施

1. 注意保暖。秋天中午气温相对偏高,晚上气温低,体感偏凉,这时应注意及时增添衣物。冷刺激容易引起血管的收缩,导致冠心病患者出现心绞痛。

2. 多补充水分。秋冬季天气干燥,身体里的水分流失较快,如果没有及时补充水分,血液就会变得更加黏稠,导致血流速度减慢,容易形成血栓。

3. 适量运动。适当运动可以改善心血管的功能,让身体的微循环和血液循环得到一定的改善。可以采取散步的运动方式,安全且简单。

4. 定期体检。秋冬季,患者一定要随时关注自己的血压,查看脉搏的跳动有无异常,每天早晚测量血压,并记录血压的异常变化。(据《医药卫生报》)

## 如何摆脱焦虑困扰

焦虑症是一种常见的心理健康问题,给患者带来很大的困扰和痛苦。本文将为大家介绍几种常见的焦虑症治疗方法,帮助大家更好地摆脱焦虑的困扰。

### ■ 心理疗法

**认知行为疗法(CBT):**CBT是一种广泛应用于焦虑症治疗的心理疗法。它通过帮助患者认识到焦虑症的不合理思维和行为模式,并通过改变这些模式来减轻焦虑症状。CBT还可以教授患者应对焦虑的技巧和策略,提高应对能力,这种治疗方法通常包括认知重构、行为实验和暴露疗法等。

**心理动力治疗:**心理动力治疗通过探索患者的潜意识,帮助他们理解和解决内心的困扰。治疗师与患者建立信任关系,鼓励患者表达内心的感受和情绪,通过分析 and 解释患者的梦境、童年经历等,帮助患者认识到焦虑症的根源,并找到解决问题的方法。

**支持性心理治疗:**支持性心理治疗旨在为患者提供情感支持和理解,帮助患者勇敢面对焦虑症带来的困难和挑战。治疗师与患者建立合作关系,倾听患者的烦恼和困扰,提供支持和指导。

### ■ 药物治疗

**抗焦虑药物:**常用的抗焦虑药物包括苯二

氮卓类药物(如阿普唑仑、劳拉西泮片等)和选择性5-羟色胺再摄取抑制剂(如帕罗西汀、氟西汀等),这些药物可以通过调节大脑中的神经递质,减轻焦虑症状。然而,抗焦虑药物可能会产生一些不良反应,如嗜睡、头晕、便秘等,因此需要在医生的指导下使用。

**抗抑郁药物:**一些抗抑郁药物也可以用于治疗焦虑症,如选择性5-羟色胺再摄取抑制剂和三环类抗抑郁药物,这些药物可以改善患者的情绪和焦虑症状,但需要在医生的指导下使用。

**β受体阻滞剂:**β受体阻滞剂常用于治疗心脏病和高血压,但也可以用于减轻焦虑症状。这些药物可以抑制心率和血压的升高,从而减轻焦虑的生理反应,如心悸、出汗等。

### ■ 生活方式调整

**健康饮食:**合理的饮食可以帮助维持身体的平衡,减轻焦虑症状。建议多摄入富含维生素B、镁和Omega-3脂肪酸的食物,如全谷物、坚果和鱼类。

**运动锻炼:**适度的体育锻炼可以释放压力,调整心情,减轻焦虑症状。建议每周进行至少150分钟的有氧运动,如快走、跑步或游泳。

**放松技巧:**学习一些放松技巧,如深呼吸、渐进性肌肉松弛和冥想,可以帮助缓解焦虑症状,提高心理健康水平。(据《大河健康报》)

## 药物治疗功能性消化不良效果如何

功能性消化不良是一种常见的消化系统疾病,患者会出现腹胀、恶心等症状。除了改变饮食习惯和生活方式外,药物治疗也是一种常用的方法。本文将介绍功能性消化不良的治疗方法。

### 为什么会发生功能性消化不良

#### 1. 胃肠道蠕动失调

胃肠道蠕动是消化过程中的重要环节,会将食物推进到下一段消化道,进行进一步的消化和吸收。胃肠道蠕动失调时,食物在消化道中停滞时间过长,会导致消化不良。

#### 2. 胃酸分泌异常

胃液中的胃酸在消化过程中起重要作用,帮助分解食物,杀灭细菌。如果胃酸分泌过多或过少,都会导致消化不良。胃酸分泌异常可能受遗传、生活方式、饮食习惯等多种因素的影响。

#### 3. 压力和情绪因素

压力和情绪对消化功能有明显的影。长期压力过大或过于焦虑,会导致胃肠道处于紧张状态,进而影响胃肠道的正常运动和消化功能,引发消化不良。

### 常见的药物治疗方法

#### 1. 抗酸药物

功能性消化不良中,胃酸过多是常见的症状之一,会引起胃灼热、胃痛等不适感。抗酸药物主要通过抑制胃酸分泌来缓解这些症状。常见的抗酸药物包括质子泵抑制剂(如奥美拉唑、兰索拉唑)和H2受体拮抗剂(如雷尼替丁、法莫替丁)等。这些药物通常需要在医生的指导下

使用,以确保剂量和用药时间的准确性。

#### 2. 胃动力药物

胃动力药物可调节胃肠道蠕动,从而缓解腹胀、胃部不适等症状。常见的胃动力药物包括多潘立酮和甲氧氯普胺等。这些药物可以加速胃肠道的蠕动,促进食物的正常消化和吸收。

#### 3. 抗生素

有时,功能性消化不良可能与胃部细菌感染有关。这时,医生可能会考虑使用抗生素来清除病菌,恢复胃肠道的正常状态。常用的抗生素包括阿莫西林、克拉霉素等。需要注意的是,抗生素应在医生的指导下使用,以免滥用。

### 药物治疗的效果

根据患者的具体症状和病情,医生会选择合适的药物进行治疗。对于胃酸过多引起的症状,抗酸药物能够有效缓解胃痛、胃灼热等不适感。胃动力药物则可改善胃肠道蠕动异常引起的腹胀等症状。抗生素在胃部细菌感染引起的功能性消化不良中也有一定的疗效。

然而,药物治疗并不适用于所有患者。一些患者可能对药物治疗不敏感,或者出现药物不良反应。此外,药物治疗只是缓解症状的临时措施,不能根治功能性消化不良。对功能性消化不良要进行综合治疗,包括调整饮食结构、改变生活方式等,以获得最佳效果。

综上所述,患者应在医生的指导下进行药物治疗,以确保安全有效。另外,健康的饮食习惯和科学的生活方式也是功能性消化不良管理中不可忽视的重要组成部分。

(据《医药卫生报》)