



心脑血管病患者冬季保健处方

<http://www.firstlight.cn> 2010-11-08

随着片片黄叶的飘落，节气已进入立冬，天气一天天变冷，空气也相对干燥，心脑血管病随着冬季的到来，也进入了发病的高峰期。医院的心脑血管病房里人满为患，这是为什么呢？河南省中医院心病科主任王振涛博士解释说，心脑血管病四季均可发生，但是在冬季，天气寒冷会令人体处于一种应激的状态，血管收缩，代谢增加，同时心脏的做功也在增加。此外，感冒、肺炎等呼吸系统疾病也会加大心脏的负担。所以，每年的10~12月份都是心脑血管病的高发期。

那么在冬季，心脑血管病患者应怎样注意生活中的保健和饮食营养呢？为此，王振涛为心脑血管病患者开出了冬季保健处方：

首先，在医生的指导下，科学合理的用药是预防疾病发作的关键。同时，要注意生活中的自我调节，其中包括：

慢起床 应在清晨醒后养神5分钟后再起床活动。因为清晨人体的血管应变力最差，骤然活动易引发心脑血管疾病。所以，老年人在睡眠醒来时须先在床上躺一会儿，待“醒透”后再缓慢起床，以减少心脑血管疾病的发生。冬季心脑血管疾病的高发原因都与血压的骤然波动有关，因此，有高血压病史者，保持血压平稳，防止血压波动至关重要。保持血压平稳的关键：定期监测血压，规范服药，高血压病人一定要在医生指导下进行降压药物的调整。另外，冬季时第一次服药一定要在晨起时服，不要吃完早饭再服。

生活规律，注意保暖 冬季早晚温差较大，中老年人在锻炼时应有适宜的“温度缓冲”，不要过早去晨练，最好在早饭后9~10点钟风和日丽时再锻炼，多晒太阳可促进钙质合成和吸收，在外出活动时还要注意添加衣服，尤其要重视手部、头部、面部的保暖，宜戴口罩、手套和帽子。因为这些部位受寒，可引起末梢血管收缩，加快心跳或冠状动脉痉挛。

适量运动 要根据身心情况锻炼身体，每天有氧运动不少于30分钟，注意不要选择爬山、跑步、打球等激烈运动项目。同时，运动锻炼要有一定的强度，要持之以恒，一般每周不少于3次，每次20~40分钟，运动量以不增心率为宜，或心率虽明显增加，但经休息片刻后，便逐渐恢复正常，且不伴有胸闷、气短、咳嗽、胸痛等，自我感觉良好为宜。同时要保持大小便畅通。避免情绪大起大落。此外王振涛建议：高血压病人，一定要定期复诊。

[存档文本](#)