



## 天冷防中风

<http://www.firstlight.cn> 2010-11-26

一到冬季，就进入了中风的高发季节。冬季气象要素变化剧烈，人体受冻后，导致交感神经兴奋，全身毛细血管痉挛性收缩，血液循环的外周阻力加大，引起血压升高，血小板也易于凝集而形成血栓。另外，中老年人的生理机能减退，对外界环境变化的适应性、应激性和抵抗力降低，所以极易在冬季发生中风。

中风多表现为突然眩晕或头痛加剧；一过性视物不清或失明；突然出现舌根发硬或失语；突然一侧肢体麻木、乏力、活动不便；精神疲乏，频打哈欠，或恶心、欲吐等。一般来讲，高血压、高血脂、糖尿病、动脉硬化、冠心病等多是引起中风的根源。

所以，天冷的时候慢性病患者应减少外出，出门时要穿上足够的衣服，尤其要注意头部和手脚保暖。这里特别提醒老年朋友，随着年龄的增加，身体机能的逐渐减退和抗病能力的减弱，老年人成为寒冷冬季里中风的高发人群，所以日常生活中要格外地注意，当出现一些症状，如头晕、头痛或肢体麻木时，就要给予高度的重视。

[存档文本](#)