

寒潮来袭， 身体出现这些症状，可能是心脑血管在求救

气温骤降，心脑血管疾病又进入发病的高危时期，特别是患有高血压、动脉硬化、动脉硬化的患者，发病的危险性更高。国家疾控局日前发布《寒潮公众健康防护指南》，强调寒潮易引发心脑血管系统疾病，老年人属于高发群体。如何尽早识别症状？怎样防护？一起来了解一下。

警惕！ 身体出现这些症状，可能是在发出求救信号

心脑血管系统疾病最常见的表现是肢体无力、语言障碍、偏身麻木或者突然间的意识障碍，此外，还有一些不常见的症状，比如轻微头晕、看东西重影，说话不利索或者轻度无力，这些症状往往由于比较轻而容易被忽视。医生提醒，出现这些相关症状，哪怕很轻微也要引起重视。本身有高血压、糖尿病的患者，若出现牙痛、脖子痛、肩膀痛、手背痛等非

典型部位的疼痛，同样需要注意，也有可能是心梗发病的先兆，都应及时就诊。

救助！ 脑血管疾病发病怎么办？一定要抓住“黄金救治时间”

脑血管疾病包括急性脑血管病和慢性脑血管病，急性脑血管病称为脑卒中，分为缺血性和出血性，慢性脑血管病则是在不知不觉中形成的。专家提示，脑血管疾病发病后，要抓住初期的黄金救治时间，越早就医恢复效果越好。

脑卒中的黄金救治时间是4.5小时，因为脑卒中发生时，脑细胞会以每分钟190万个的速度坏死。如果患者在发病后的3-4.5小时内前往医院，医院可以采用最有效的治疗方法，如静脉溶栓，来恢复血流。一旦超过这个时间窗口，就错过了静脉溶栓的机会，就会发生不可逆的损害。

注意！ 除了天气寒冷，这些不良习惯也会诱发卒中

脑卒中也称为脑中风，按照发病机制一般分为脑梗死和脑出血，发病的主要原因，除了天气变冷导致脑血管易收缩、血压不稳以外，还和下面这些因素有关。

冬季户外活动减少，容易发胖，导致血脂升高，加上缺乏阳光、维生素D等，也会导致脑血管意外的发生。此外，高血压、高血糖、高血脂以及不良的生活习惯，比如抽烟、喝酒等，也是导致脑卒中发病的危险因素。

早上6点到10点是血压的“火山时刻”，约有40%的心梗、30%的脑梗在这个时段发生。因此，寒冷季节，要保持良好的生活习惯，做好保暖，护好头颈，特别是有“三高”等基础疾病的人群，要控制好血压和体重。

宗和

相关链接

这三类人群冬季要注意以下几点

1. 高血压、高血脂患者，一定要严格遵医嘱服药。天气寒冷的情况下，一旦身体指标失控，罹患脑血管疾病的几率也会增高。

2. 有脑血管疾病患病史的人群，愈后要格外注意遵医嘱服药，定期复诊，不要擅自停药，以降低脑血管疾病复发几率。

3. 长期需要服药的脑血管疾病患者，要定期每年去医院复查、进行指标检测，调整治疗方案，避免复发。

儿童呼吸道感染用药这些做法不可取

超量用药、频繁换药……

冬季儿童呼吸道感染高发，一些心急的家长同时给患儿吃四五种药物。专家提醒，儿童患呼吸道感染后超量用药、频繁换药均不可取，这些做法不仅效果不佳，还可能危害患儿身体健康。

“是药三分毒，过度用药副作用明显，危险性增加。”儿科专家说，治疗呼吸道感染，无论是西药的抗生素还是中药的清热解毒药，超量使用都会伤害孩子的脾胃。临床上经常能看到孩子因超量用药出现恶心、呕吐、厌食、腹泻等症状，有的甚至出现急性肝肾功能衰竭。

专家介绍，清热解毒药在儿科临床应用要适量，把握“中病即止”原则。小儿生理特点是脏腑娇嫩，易趋康复，随拨随应，对药物反应灵敏，所以治疗时精准用药，可以达到祛邪不伤正的临床疗效。

专家提示，确定治疗方案后不要着急换药，要观察一段时间，等待药物在体内达到有效浓度从而产生临床疗效。

专家提醒广大家长，药物选择、剂量大小、服药时间、用药疗程一定要严格按照医嘱执行，以保证药物的有效性和安全性。孩子一旦出现呼吸道感染症状，建议及时前往正规医院就诊。

田晓航



冬天穿高领衣当心衣领综合征

最近天气寒冷，很多人会穿高领衣保暖，但一些人在穿高领时会出现恶心、憋气、胸闷等症状。专家表示，这可能是衣领综合征的表现。

衣领综合征的医学名称为颈动脉窦综合征，是由颈动脉窦反射过敏引起恶心、头晕的病症。如果衣物穿得不合适，可能会引起心悸、胸闷、恶心、耳鸣、出虚汗、头晕乏力等症状，情况严重者还可能出现晕厥、意识丧失。

颈动脉位于颈部一侧、胸锁乳突肌前缘深部，可触及明显的搏动。颈动脉在大约3、4颈椎水平处分为颈内动脉和颈外动脉，这个分叉处就是颈动脉窦区所在处，此处血管壁略薄，管腔微膨大，称为颈动脉窦。颈部两侧各一个，类似黄豆粒大小。在颈动脉窦外膜下有丰富的感觉神经末梢，末梢庞大，称为颈动脉窦压力感受器，与血压调节有关。人颈动脉窦内有特殊的神经末梢，是压

力感受器，领子太高、太硬，或者领带、项链太紧，颈动脉窦会突然受压，通过神经反射引起血压、心率迅速下降，大脑供血减少，出现头痛、头晕或者晕厥。

心血管病患者、过敏体质人群及儿童容易得衣领综合征。建议大家日常穿领口宽松柔软、领子高度适中的衣物，同时注意领带和围巾不要系得过紧，尽量不要突然转头或做迅速变换体位的动作。此外，患有动脉硬化或栓塞、颈动脉体瘤、高血压、冠心病等疾病以及过敏体质的人群，较常人患衣领综合征的风险更高，尽量不要穿高领衣服。

想穿得暖和又舒适，可用低领毛衣搭配喜爱的围巾。建议衣服尽量选择全棉、羊毛、羊绒材质，避免化纤成分含量高的衣物，毛衣里面最好穿上秋衣，贴身衣物尽量选择全棉材质，以防过敏。尤其是儿童，爱动又容易出汗，建议尽量不要穿高领衣服。

庄媛

“咳咳咳”不停 不妨试试 这3款食养方

1. 川贝马蹄雪梨汤

风热咳嗽、咽痛口干、痰黄黏稠，由风热引起呼吸道不适症状的肺部基础疾病人群，不妨试试这道汤。

制作方法：

雪梨1个，马蹄10个，川贝少许，将川贝碾碎成粉，把马蹄、雪梨去皮切成滚刀块，放入炖盅中，加入适量清水炖1小时即可。

功效：

川贝具有清热润肺化痰止咳的功效，马蹄和雪梨富含多种营养物质，如维生素C等，同时也具有清热、润肺、止咳的功效。三种食材搭配，对于风热、肺热导致的咳嗽有一定帮助。



2. 苏杏橘姜汤

不发热、浑身酸痛，风寒咳嗽、痰白稀薄，针对受寒引起的呼吸道不适的肺部基础疾病人群，可以试试这道汤。

制作方法：

紫苏叶10克，杏仁10克，陈皮（橘皮或橘红）10克，姜片10克，放入水中煮15~20分钟。一日三次，可连续服用3~5天。

功效：

紫苏叶从中医角度来说，有解表散寒、理气宽中的作用，而现代药理学研究发现，它含有很多挥发油成分，具有抗病毒、抗细菌、抗炎的作用。苦杏仁能够降气、平喘止咳，陈皮具有理气健脾、燥湿化痰的功效，其中也含有挥发油的成分，对于止咳、化痰、促进肠胃蠕动，具有一定功效。

3. 萝卜鲫鱼汤

对于免疫力较低、身体虚弱的肺部基础疾病人群，建议多食用富含维生素C的蔬菜及富含蛋白质的肉类食物。

制作方法：

新鲜的鲫鱼去除内脏，保留鱼鳞。鱼鳞中有丰富的蛋白质，是鱼汤鲜美的秘诀；加入白胡椒粒，将鲫鱼焯香焯透；萝卜切丝，焯水去辛辣。将焯好的鲫鱼和萝卜丝一起放入炖锅加水炖至鱼熟即可。

功效：

白萝卜含丰富的维生素C、芥子油、膳食纤维等成分，对提高人体的抗病毒能力，促进胃肠道的蠕动有一定帮助。鲫鱼富含人体需要的蛋白质、脂肪等，同时也具有理气、健脾、清热的作用。萝卜与鲫鱼合用具有清热化痰、下气止咳的功效。

