

老年人冬季心脑血管突发事件预防科普

周亮良

金华文荣医院 浙江 金华 321000

冬季由于气温骤降,会导致血管收缩以及增加血液粘稠度。而由于老年人的身体机能衰退,在气温骤降下会加重心脏负担,从而增加了心脑血管疾病的发生概率。所以深入了解心脑血管事件的发生因素及预防方法,对于减少老年人冬季心血管事件发生至关重要。为此,本篇文章将深入介绍老年人的冬季心血管事件预防相关内容,希望能够帮助老年人减少冬季心血管病发生,同时也希望能够提高老年人家属的重视度以及照顾能力,共同为老年人构建温馨、安全的冬季生活环境。

一、冬季气候特点与心脑血管疾病的关系

冬季由于温度过低会加速血管的收缩,从而增加了心脏负担。在低温环境下会造成体内的血液循环减慢,导致血液粘稠度上升,极易形成血栓。此外,寒冷气候还会影响交感神经,致使血压水平上升,最终会增加心脑血管疾病的发生概率。所以在冬季应加强心脑血管疾病的预防。

二、心脑血管疾病的常见症状与诊断

在冬季是心脑血管疾病的高发阶段,且多发生于中老年人群体。发病后多数患者会出现不同程度的头晕头痛、语言不清以及肢体麻木等症状。临床诊断通常会根据患者的病史、症状表现和辅助相关检查。所以在冬季中老年人需要密切关注自身的血压以及血脂指标变化,及时掌握自身的症状表现,若出现异常应及时就医采取有效的防护措施。

三、冬季心脑血管疾病预防措施

3.1 生活方式调整

冬季,老年人需要保持良好的生活方式,在运动方面,需要每日坚持进行散步、慢跑以及太极拳等有氧运动,通过合理运动增强体质。另外要加强室内的保温处理,确保温湿度适宜。并且要做到戒烟限酒,每日保持充足的睡眠。通过放松疗法以及听舒缓音乐等方式缓解负性情绪,避免过度紧张以及焦虑情绪影响心脑血管。定期通过体检掌握血压以及血糖指标变化。严格遵医嘱合理用药。

3.2 药物治疗与管理

冬季,老年人要严格遵照医嘱合理服用相关药物。针对高血压患者要及每日按时服用降压

药物，避免血压波动。冠心病患者要随身携带急救药物，预防心脏突发事件。针对抗凝治疗的患者应定期进行凝血功能监测，确保药物疗效。同时，要加强观察药物之间的相互作用以及不良反应情况。

3.3 心理健康与情绪管理

在冬季老年人保持良好的心态对于预防心脑血管疾病发生尤为重要，不良情绪极易引起血压波动，增加心脑血管疾病发生概率。所以老年人需要保持积极乐观的心态，日常生活中可多参加社交活动，并采取深呼吸以及冥想等方式，缓解心理压力，有助于减少疾病发生。此外，家庭要给予老年人更多的关怀以及理解支持，为其营造温馨舒适及和谐的生活环境。

3.4 冬季健康饮食

老年人保持合理的饮食对于预防疾病发生至关重要，首先要根据老年人的身体健康状况以及饮食喜好等制定合理的饮食方案，并根据血糖及血压水平合理控制饮食。饮食要采取少食多餐以及营养均衡为主，保持规律的饮食习惯，避免暴饮暴食，少食用辛辣刺激性食物。饮食中可多选择全谷物类食物，如全麦面包、糙米、燕麦等，全谷物类食物中富含的B族维生素、矿物质以及膳食纤维，有助于降低体内血糖以及胆固醇水平。同时多摄入优质蛋白质食物，如鱼类、鸡肉以及豆制品等，以上低脂肪、高蛋白食物有助于维持心脏健康。饮食中可多添橄榄油、亚麻籽油以及深海鱼等食物。同时要多食用新鲜水果以及蔬菜，多摄入含钙高的食物，每日要确保饮水充足，建议至少8杯水，有助于稀释血液，减少血栓发生。

4.1 冬季户外活动安全

老年人冬季户外活动时，应选择晴朗无风的天气，同时要加强保暖处理，佩戴保暖帽、手套和围巾。避免寒冷刺激。活动前要提前做好热身，且要避免剧烈运动。行走时要注意路面的结冰，建议有家属陪伴，减少跌倒发生。此外，在户外活动期间要穿舒适的防滑鞋，同时携带心脏应急药物，如速效救心丸，并且要充分了解附近医院的联系方式，以防万一。

4.2 室内环境调节

在冬季保持良好的室内温度对于改善老年人的健康至关重要。首先，室内温度要适宜，不可过冷或者过热。同时要确保空气流通，避免室内的二氧化碳浓度过高。此外，要合理采用取暖设备，使用电暖器时注意安全，防止一氧化碳中毒。并且要保持室内湿度适宜，避免室内过度干燥，引起呼吸道不适。

五、紧急情况下的应对与求助

5.1 心脑血管疾病突发时的紧急处理

老年人冬季若突发心脑血管疾病，应立即保持平卧位，并快速拨打急救电话。同时要将患者的衣物解开，确保患者的呼吸畅通。并且要迅速测量血压，遵医嘱服用降压药物。若患者已失去意识，应立即采取心肺复苏，同时要观察呼吸以及脉搏情况。切勿随意给患者喂食或饮水，避免引起误吸或者加重病情。在等待急救人员到达过程中，要尽量安抚患者的情绪，并且要保持周围环境安静以及稳定。

5.2 紧急求助的正确方式

当发生心脑血管事件时，采取正确的求助方式至关重要。首先若自身存在意识和行动能力应立即拨打急救电话，准确描述自身所在位置，同时告知医护人员姓名、年龄、性别以及症状等详细信息。若患者意识不清，身边救助者可轻拍患者的肩部并进行呼叫，若无反应应立即采取心肺复苏。同时，要保持患者的身体平稳，不可随意移动，以免造成二次伤害。若家中有掌握急救技能，可协助进行有效的胸外按压。在急救过程中务必要保持全程冷静，并且遵循专业指导，同时要将患者的情况告知周围人，以便寻求更多的专业帮助。

5.3 预防意外伤害的措施

针对老年人冬季预防意外伤害至关重要。首先，老年人要保持室内环境整洁，减少室内的杂物堆积，地面要做好防滑处理，如铺设防滑垫，在户外活动时要穿防滑鞋，避免跌倒事件发生。此外，在家中适合的地方安装扶手以及安全抓握把手，便于老年人的起坐和行走。针对楼梯以及门槛建议安装扶手，以减少跌落事故。同时，要加强对老年人日常用药安全管理，家属要指导老年人每日按时服药，避免错服药物或者漏服药物。此外，要耐心告知老年人夜间正确使用照明工具，可在室内安装感应灯具，以防走动中发生意外。通过以上安全防护能够减少老年人的意外伤害，避免意外伤害后引起心脑血管疾病。

总之，冬季气温骤降，会增加老年人心血管疾病的发生风险。通过采取科学合理的生活及饮食方式调整、加强日常安全管理、掌握正确的应急救治方法，能够最大限度降低心血管突发事件的发生率以及危害性。相信通过本文的科普分享能够提高老年人对冬季健康的重视以及自我防护能力，增强家属的照顾能力，共同为老年人守护心脑血管健康。