

冬季如何预防血管堵塞

日常生活中,许多人忽视了生活习惯对血管的毁灭性伤害,不知不觉中,血管就出现了问题。出现哪些异常,意味着血管堵了?

不能忽视的4个血管“求救”信号

四肢发麻与间歇性跛行。如果常感到手脚冰冷或发麻,可能是因为四肢血管被堵住了。而运动时肌肉需要更多血液支持,供血不足还可能让腿部酸痛、乏力,甚至出现间歇性跛行(休息后缓解)。

头晕头痛与视力模糊。如果血管淤堵,脑部供血不足,可能会引发头痛、头晕、耳鸣、视力模糊等症状。随着堵塞的加剧,还可能出现平衡障碍、肢体无力,痴呆和脑梗死。

胸闷气短与异常疲乏。血管堵塞,心脏会陷入“水压不足”的危险境地。最初,可能在快走、爬楼梯、搬重物后感觉胸闷、发紧或有压迫感,平时轻松的家务活

动开始变得异常吃力,还伴随冷汗、恶心等症状。长期心脏缺血,则可能导致心律失常、慢性心力衰竭和心肌肥厚,严重或引发心肌梗死和心源性猝死等突发性疾病。

全身性表现。总是觉得累、没有力气,稍微动一动就喘;伤口好得特别慢,一个小口子很久都不愈合;轻微磕碰就淤青;皮肤干燥、脱皮、瘙痒等,都可能是血流不畅的信号。

这几招血管“抢修计划”请收好

饮食调控。平时少吃容易堵塞血管的食物,如油炸食品、加工零食、果脯蜜饯、含糖饮料、腌制食品等。可以适量多吃燕麦、糙米等全谷物;富含花青素的蔬果如蓝莓、紫葡萄;深海鱼如三文鱼、沙丁鱼及虾有助于溶解脂质沉淀物;含有不饱和脂肪酸的坚果如核桃、杏仁;另外,晨起后可喝杯温水。睡前1小时少量

饮水,有效预防夜间血流过缓。

坚持运动,增强血液循环。运动是血管的天然扩张剂,最好每天进行30分钟有氧运动,如游泳、骑车、跳绳等。上班可隔1小时走动1次,上下班路上快走10分钟。

注意调节情绪。紧张、压力过大,可能会导致内分泌失调,神经调控异常,使得血管持续收缩,末梢循环变差,进而出现头晕、手脚冰凉的症状。

局部增温。如果偶尔出现手脚冰凉等血液循环不畅的情况,可以通过泡脚、搓手等局部增温的方式缓解。泡脚时间最好在睡前1小时,时长不宜超过15—20分钟,水温建议在40℃左右。

定期检查。普通血脂类检查:20—40



岁健康人群可每3—5年做1次检查。血管功能专项筛查(颈动脉超声、踝臂指数、冠脉CTA),40岁以上肥胖人群、有家族病史者,每年可做1次。糖尿病患者和有心血管疾病者,每3—6个月检测1次。患有高血压、糖尿病、冠心病、外周动脉疾病的人群务必要遵医嘱,按时吃药、调整生活习惯、定期监测。

据央视新闻



冬季锻炼兼顾健身与防伤,关键在科学规划、量力而行。

热身是防伤核心,需延长至10分钟。先搓手暖身,再活动颈肩、脚踝等关节,搭配慢走、小跳等动态动作,待身体微微发热再启动正式锻

炼,避免肌肉、关节损伤。

选对运动与时段,降低受伤风险。优先选择低冲击项目,户外可选上午10时至下午4时快走、慢跑;室内练瑜伽、普拉提等,避开高强度训练。刚运动的人每次建议锻炼15—20分钟,每周3—4次,以微微出汗为宜,循序渐进。

做好细节防护,穿搭遵循“分层原

则”。出汗及时增减衣物;运动后慢走缓冲、拉伸肌肉;避开极端低温和大风路段,户外做好手足、耳部保暖,杜绝受凉或摔伤。

无需畏惧寒冷,掌握这些要点,就能在冬日安全锻炼,激活身体活力。

蔡天照

冬日科学锻炼 健身不“伤身”

智齿总“发飙” 到底要不要拔

提到智齿,很多人都会皱起眉头,它常常伴随着发炎和疼痛。那么,这颗被我们视为“无用”的牙齿,到底该不该拔掉呢?

智齿是我们的第三磨牙,在人类远古祖先的饮食中,粗糙的植物根茎需要强大的咀嚼力,宽阔的下巴和这些白齿功不可没。但随着人类学会用火,食物变得越来越精细,我们的下颌骨也慢慢变窄、变小。进化到今天,大多数人的颌骨已经没有足够的空间来容纳最后萌出的这颗智齿了。所以,从功能上讲,它确实成了一个“摆设”,甚至是一个“麻烦”。

为什么智齿会成为“麻烦制造者”?正因为空间不足,智齿的萌出

常常状况百出,引发一系列问题。如果智齿没有完全长出来,牙齿和牙龈之间会形成一个狭窄的“盲袋”,极易藏匿食物残渣和细菌。一旦身体抵抗力下降,就会引发急性炎症,导致牙龈红肿、剧痛,甚至张不开嘴、脸部肿胀。倾斜或水平生长的智齿会紧紧顶住前面的第二磨牙,不仅不易清洁,导致两颗牙都蛀掉,还可能把健康的邻牙牙根吸收掉,造成“两败俱伤”的悲剧。拥挤的智齿会像一颗被硬塞进队伍的棋子,对整排牙齿产生持续的推力,可能将前牙挤歪,影响美观。完全埋在骨头里的阻生智齿,虽然平时不痛不



痒,但包裹它的牙囊有潜在可能发展成颌骨囊肿,破坏颌骨结构。

所有智齿都必须拔掉吗?并非如此。如果智齿位置端正,能正常萌出,并且有对颌牙可以咬合;清洁到位,没有反复发炎的病史,同时本身没有龋坏,也没有损害邻牙的迹象,都可以保留。智齿虽名“智”,常引发剧痛,所以防患于未然,多听从专业医生的建议。

三门峡市中心医院 孙明星

关注老寒腿 让膝盖“暖”起来

老寒腿在医学上称为膝关节骨关节炎,就像关节处藏了块“冰”,天冷就容易发作。它的本质是关节软骨磨损、滑膜炎,加上低温让血管收缩,关节液分泌减少,就像机器缺了润滑油,自然运转不畅。事实上,若不重视,关节磨损会越来越严重,甚至影响走路、上下楼梯这些日常活动。

日常护理是关键。我们怎样让膝盖“暖”起来、灵活起来呢?专家表示,日常护理是关键。比如,老年人早上起床别急着下地,先在床上活动下膝盖,做做“蹬自行车”的动作,让关节液流动起来。在寒冷的季节,出门一定要穿厚袜子、护膝,保护好膝盖,防止受凉。晚上可用40摄氏度左右的热水泡脚(特殊人群除外),泡到小腿微微发红,既能暖全身,又能缓解膝盖僵硬。平时走路别太急,尽量选平坦的路,少爬楼梯、少蹲着,减轻关节负担。

科学饮食能帮忙。多吃富含胶原蛋白的食物,比如猪蹄、鱼皮、银耳,给关节“补补胶”。钙和维生素D也不能少,牛奶、豆腐、深绿色蔬菜每天都要吃。每天阳光好的时候,不妨晒太阳半小时左右,促进钙吸收。

适度运动有好处。很多老年人觉得关节疼就得少动,恰恰相反,适当运动能增强关节周围肌肉的力量,就像给膝盖加了层“保护垫”。可以坐在椅子上,双腿伸直,脚尖慢慢往上勾,保持5秒再放下,重复10次,这个动作可以锻炼大腿前侧的肌肉。平躺在床上,双腿做“蹬自行车”的动作,每次3分钟,能活动髋关节和膝关节。上述动作都不费劲,每天抽出10分钟就能做。

定期体检不能少。如果发现膝盖肿胀、发红,或者走路时突然“卡住”,一定要及时就诊,进行X线片或磁共振成像等检查,看看是不是关节里有游离体或者半月板损伤。早发现、早治疗,才能让膝盖一直“年轻”下去。老年朋友如果有关节痛的情况,可以遵医嘱涂抹外用膏药或进行理疗。但应避免自行服用止痛药,以免掩盖病情,延误治疗。

秋冬季节,老年人应从细节入手,给膝盖多一些温暖与呵护,让自己每一步走得更稳。

仇聪