

秋冬交替，警惕心脑血管疾病乘虚而入

近日江苏多地官宣入冬，这个季节，对于心脑血管疾病患者而言，是一个需要格外警惕的“魔鬼季节”。医学研究表明，心脑血管疾病每年有两次高峰期，即每年的11月至次年1月(秋冬季)和3月至4月(冬春季)。在冬季，该如何防治心脑血管疾病来“敲门”？现代快报记者采访了东南大学附属中大医院心血管内科戴启明主任医师。

通讯员 崔玉艳 现代快报/现代+记者 梅书华

这些“凶手”正悄悄伤害心脑血管

气温骤降：人体在进化过程中对环境有着很强的适应能力，随着气温的降低，人体内的神经调节系统会发生变化。对于没有心脑血管疾病和血压正常的人来说，他们的适应能力较强，血压波动不会太大。然而，对于高血压、年龄较大、患有糖尿病或慢性肾脏疾病等自我调节能力较差的人群来说，气温变化可能导致血压剧烈波动，血管遇冷容易收缩、痉挛，进而引发心脑血管供血不足，增加心肌梗死、脑梗死等意外疾病的风险。

天气干燥：冬季空气干燥，人体水分容易流失，血液黏稠度增高，导致血液流通不畅，进一步增加了心脑血管疾病的风险。

饮食失宜：为了抵御寒冷，人们往往会不自觉地摄入高热量、高盐的食物，这不仅会加重血管的动脉粥样硬化，还会增加心脑血管疾病的发病率。

活动减少：寒冷天气下，人们户外活动减少，久坐不动会导致血流流速减慢，增加了血栓疾病的风险。

情绪波动：冬季日照时间短，人们容易出现情绪波动，焦虑、抑郁等负面情绪成为新发心脑血管疾病的危险因素。研究表明，抑郁评分每提高一个标准差，冠心病、卒中和复合心脑血管疾病的风险就会相应增加。

心脑血管疾病危害不可小视

心脑血管疾病种类繁多，每一

种都可能对患者的生命健康构成严重威胁。常见的心脑血管疾病有以下几种：

冠心病：由于冠状动脉粥样硬化导致血管狭窄或闭塞，引起心肌缺血、缺氧或坏死。常见症状包括胸痛、胸闷、心悸等，是心血管疾病中最常见的一种，也是导致死亡的主要原因之一。

高血压：指血液在血管中流动时对血管壁产生的压力持续高于正常水平。高血压是心血管疾病的重要危险因素，可导致心脏病、中风、肾脏疾病等多种并发症。

心律失常：指心脏跳动的频率或节律异常，常见的心律失常包括心动过速、心动过缓、心房颤动等。心律失常可导致心悸、胸闷、头晕等症状，严重时甚至会危及生命。

心力衰竭：指心脏无法泵出足够的血液以满足身体需要，可由冠心病、高血压、心肌病等引起。常见症状包括呼吸困难、乏力、水肿等。

脑梗死：又称缺血性脑卒中，指因脑部血液供应障碍导致脑组织缺血、缺氧而坏死。常见症状包括偏瘫、失语、感觉障碍等，是脑血管疾病中最常见的一种，也是导致残疾和死亡的主要原因之一。

此外，还有脑出血、短暂性脑缺血发作、蛛网膜下腔出血等心脑血管疾病，每一种都可能给患者带来严重的身体和心理负担。

学会六个关键点保护心脑血管

注意保暖：保暖对于预防心脑血管疾病至关重要。根据气温变化及时增添衣物，避免长时间暴露在低温寒冷环境中。洗脸、洗澡时

尽量使用温水，避免水温与室温相差过大导致血管收缩。

均衡膳食：秋冬季节人们往往喜欢吃高热量、高盐的食物，但对于高血压、糖尿病、血脂异常等患者来说，应避免大吃大喝，以免增加心脏负担、导致血脂血糖异常。建议保持均衡饮食，适量摄入蔬菜、水果等富含纤维的食物。

适度运动：适度运动有助于改善心脑血管健康。在秋冬季节应选择适宜的时间和环境进行锻炼，如气温较高的时段和室内运动场所。同时，运动强度也要适中，避免过度劳累。

定期监测：定期监测血压、血脂、血糖等指标，尤其是既往有高血压、血脂、血糖异常的患者。戴启明建议，患者应在家中备有符合国际标准的电子血压计，并掌握正确的测量方法。在血压波动时，增加监测次数，并及时就医调整治疗方案。

避免感冒：在流感高发季节，注意佩戴口罩，家中注意通风换气，防止呼吸道病原体感染，避免诱发心衰加重。

提前调整治疗方案：对于患有心脑血管疾病的人群，特别是高血压患者，在秋冬季节来临之前应提前调整治疗方案。由于气温变化可能导致血压波动，因此需要在医生指导下适时调整药物剂量或种类，以确保血压控制在正常范围内。

戴启明强调，一旦出现心脑血管疾病的症状，如胸痛、呼吸困难、心悸等，应立即拨打急救电话，并尽快将患者送到有救治能力的医院。在等待急救车到来的过程中，应避免随意搬动患者，保持安静，不喂药、不喂食。

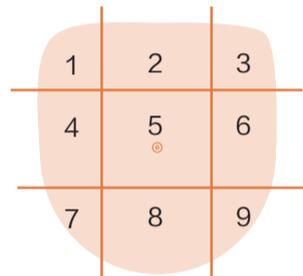
腹痛非小事，及时就医护健康

急腹症是以急性腹痛为主要临床表现的腹部疾病的总称，特点是起病急、进展快、病情重、表现多样，俗称“肚子疼”。引起急腹症的病因复杂，包括炎症、穿孔、梗阻、创伤和血管病变等。往往涉及普外科、消化内科、泌尿外科、妇产科甚至心血管内科等多个学科。所以肚子疼，不仅可能是胃肠的毛病，还可能是多种严重疾病的信号。南京明基医院腹痛中心医生提醒，当诊断、治疗不及时，一些急性腹痛可能会引起更严重的并发症。

通讯员 李娜 现代快报/现代+记者 刘峻

不同位置肚子痛，这样看

以肚脐为中心，将腹部划分为九个区域，每个区域对应不同的脏器和可能的疾病。



1号区域：右上腹

对应脏器：胆囊、胆管、肝脏。
可能疾病：胆结石、胆囊炎、肝炎、肝脓肿等。

2号区域：中上腹

对应脏器：胃、十二指肠。
可能疾病：胃溃疡、十二指肠溃疡、胃穿孔以及胃炎或消化不良。胆囊炎、胰腺炎等疾病，也可出现中上腹疼痛。

3号区域：左上腹

对应脏器：胰腺、胃和脾脏。
可能疾病：胰腺疾病、胃病、脾破裂。

4号区域：右中腹

对应脏器：升结肠和右侧肾脏。
可能疾病：升结肠炎、肾结石、输尿管结石。

5号区域：肚脐周围

对应脏器：小肠。
可能疾病：急性肠炎、肠梗阻、肠系膜疾病。

6号区域：左中腹

对应脏器：降结肠和左侧肾脏。
可能疾病：降结肠炎、肾结石、输尿管结石。

7号区域：右下腹

对应脏器：阑尾、结肠、输尿管、卵巢等。
可能疾病：阑尾炎、结肠肿瘤、输尿管结石、男性精索炎、女性附件炎、宫外孕等。

8号区域：中下腹

对应脏器：子宫、膀胱和直肠。
可能疾病：盆腔炎、子宫肌瘤、男性前列腺炎和睾丸炎、直肠炎等。

9号区域：左下腹

对应脏器：乙状结肠、左侧输尿管、卵巢等。
可能疾病：乙状结肠炎、结肠肿瘤、尿路结石、男性精索炎、女性附件炎、宫外孕、卵巢囊肿扭转等。

治疗不及时可能引起并发症

1. 急性阑尾炎：最典型症状为疼痛从肚子上部转移到肚脐周围，最终发展至右下腹部，而之前的疼痛部位减轻。若不及时治疗，易出现阑尾穿孔，导致阑尾周围脓肿、严重腹腔感染，甚至危及生命。

2. 急性胆囊炎：是仅次于急性阑尾炎的疾病，多在吃完油腻大餐后出现上腹部疼痛。对于合并胆结石或反复发作的患者，最好在发作后48~72小时内及时手术。如不及时手术，胆囊穿孔等会引起急性腹膜炎、腹腔感染，甚至危及生命。

3. 急性胰腺炎：在大量进食油腻食物或大量饮酒后，患者出现上

腹部疼痛，疼痛剧烈，难以忍受。重症胰腺炎可导致胰腺坏死及严重腹腔感染，甚至引发多脏器衰竭，死亡率极高。

4. 肠梗阻：腹痛伴随恶心呕吐、腹胀及停止排便为典型症状，尤其对于有手术史的患者或老年人。肠梗阻病情变化快，若梗阻得不到及时解除，可能导致肠穿孔、肠坏死、严重腹腔感染，威胁生命。

急性腹痛，可危及生命

1. 急性心肌梗死：有心脏病基础的老年患者，长期吸烟、糖尿病或血脂异常的患者，如果出现上(中)腹部模糊疼痛、呼吸急促、有濒死感，可能是心脏病发作的迹象，需要紧急救治。

2. 主动脉夹层：长期高血压或自身免疫性疾病患者，若发生剧烈腹痛，尤其是撕裂样痛，而无腹部压痛和反跳痛，可能是腹主动脉夹层，需要第一时间就诊。

3. 异位妊娠破裂：育龄期女性如果突然出现下腹部剧烈疼痛，伴有阴道出血，可能意味着异位妊娠破裂，应立即就诊。

4. 化脓性胆管炎：典型症状包括发热、腹痛和黄疸，重症患者可能出现意识模糊和低血压休克，任何抗菌治疗都无法替代解除胆道梗阻的治疗。

5. 腹腔实质性脏器破裂：腹腔内脏器分布较多，外伤导致的损伤可轻可重。摔一跤就可能造成肝、脾等实质性脏器损伤，导致失血性休克，患者出现烦躁、全身大汗淋漓、生命体征不稳定，需及时手术。

出现腹痛后这样做

1. 及时就医：如果突然出现剧烈腹痛等症，请直接前往医院就诊。南京明基医院正式开设腹痛急诊，一站式服务让病人在腹痛时刻得到快速识别、有效救治。

2. 谨慎使用止痛药：盲目、持续使用止痛药可能掩盖症状，影响诊断。在未经医生评估之前，请谨慎使用止痛药，以免延误治疗。

3. 禁食禁水：腹痛患者可能需要接受手术治疗，进食和饮水可能加重症状，也可能影响检查准确性，增加手术风险。

4. 保持平稳呼吸、松解衣物：如果感到呼吸困难或有压迫感，松解衣物可减轻胸部和腹部的压力。

5. 密切观察症状：患者及家属应密切关注症状变化，并在就诊时准确描述。

相关链接

南京明基医院腹痛急诊

优化急性腹痛患者诊疗流程，快速识别、精准分流，减少不必要的诊疗环节，最大程度缩短急性腹痛病人的候诊时间。需要紧急处理的患者可立刻收治入院，床位无须等待。

开诊时间：24小时
就诊方式：急诊挂号“急腹腹痛”

联系电话：025—66862124

防治高血压，中医有良方



现代快报讯(通讯员 刘成勇 记者 张宇)但凡来到江苏省中医院，都知道医院有“四大宝”：名医、名科、名药、名方，尤其是名方——院内制剂。这些祖传秘方、独门秘笈，因其独特优势和显著疗效，深受患者追捧，有的更是家喻户晓。

众所周知，高血压是我国最常见的疾病，几乎4个成年人中就有1个高血压患者，而肾脏是高血压损害的重要靶器官之一。在我国成年人中，高血压导致的慢性肾脏病发病率已达10.8%。因此，减少高血压对肾损害的预防研究，是江苏省中医院高血压研究所近年来主要的研究课题之一。而潜阳育阴颗粒，正是对付高血压及其并发症的一个有力武器。

潜阳育阴颗粒最早是源于江苏省中医院名老中医唐蜀华教授的降血压益肾方，由江苏省中医院党委书记方祝元教授传承并发扬。方祝元教授深耕高血压研究三十多年，在国医大师周仲瑛教授创建

制剂名片 **江苏省中医院特色制剂潜阳育阴颗粒**

【性状】本品为棕色颗粒；气微，味苦，微甘。

【规格】10g

【功能主治】补益肝肾，活血通络。主治肝肾阴虚、瘀阻肾络的高血压病合并肾损害。

【用法用量】开水冲服。一次10~20g，一日2~3次。



通讯员供图

的“瘀热”理论的指导下，在全国名中医、江苏省国医名师唐蜀华教授学术引领下，以中医理论为基础，运用现代科学方法，提出新的科学见解，最大程度发挥中医药特色，形成了以“潜阳育阴法防治高血压早期肾损害”为切入点，以潜阳育阴法保护高血压靶器官和改善代谢紊乱为目标的研究方向。经过多年经验总结，针对高血压早期肾损害肝肾阴虚、肝阳亢盛的病机特点，江苏省中医院研发出干预高血压肾损害的特色制剂“潜阳育阴

颗粒”。

据悉，潜阳育阴颗粒方子里的君药——鬼针草和制首乌，能清肝泄热以降血压，滋养肝肾以保护肾脏、固摄精微，标本兼得。“本方还从其组方及配伍思路衍生，渗入自身的临床经验，用其他诸药与其君药配伍，着力以清肝泄热为重，兼能滋补肝肾。肾阴足、肝阳降，患者体内失衡之阴阳得到纠正，最终达到改善患者整体状况、稳定血压，从而起到延缓肾损害的作用，达到标本兼治的效果。”