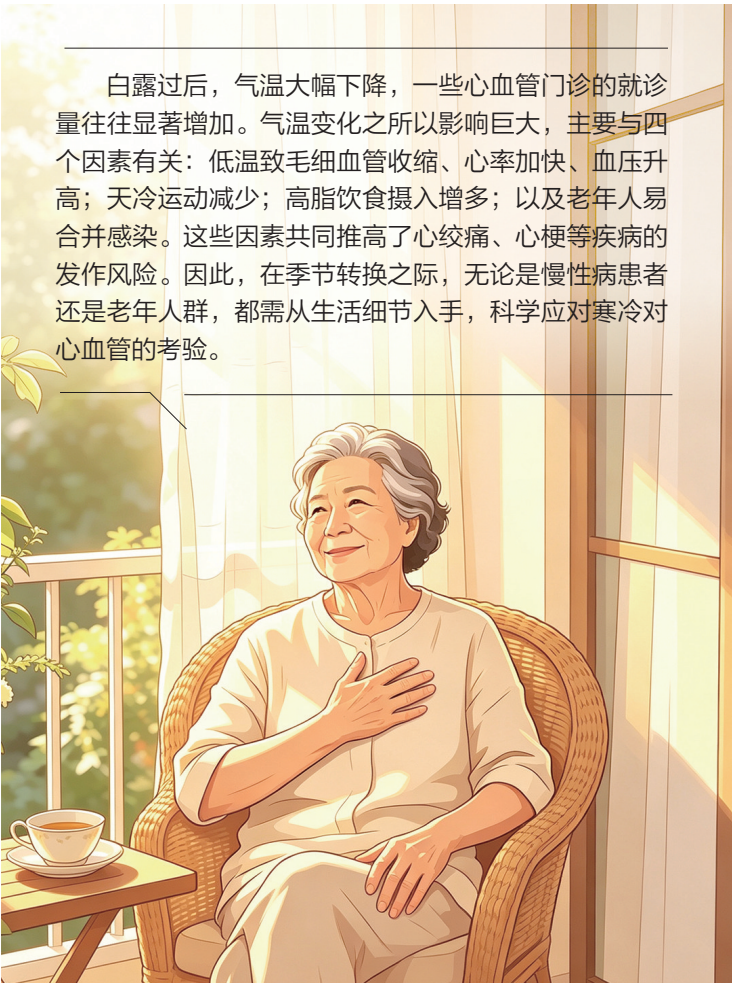


秋寒来袭谨护心 注意调护稳血管



白露过后，气温大幅下降，一些心血管门诊的就诊量往往显著增加。气温变化之所以影响巨大，主要与四个因素有关：低温致毛细血管收缩、心率加快、血压升高；天冷运动减少；高脂饮食摄入增多；以及老年人易合并感染。这些因素共同推高了心绞痛、心梗等疾病的发作风险。因此，在季节转换之际，无论是慢性病患者还是老年人群，都需从生活细节入手，科学应对寒冷对心血管的考验。

自我管理 筑好穿衣、饮食与运动三道防线

面对寒冷，最直接的防护就是合理穿衣。心血管疾病患者出门不妨多带一件外套，根据气温随时增减，尤其注意颈部和手脚的保暖，避免骤然受凉引发血管剧烈收缩。同时，要打破“贴秋膘”的惯性思维，高盐、高脂饮食无异于病情加速器。高血压患者应每人每天食盐摄入量不超过5克，多吃小米、菠菜、香蕉等富含钾的食物，并远离生冷辛辣，多摄入冬瓜、山药、雪

梨等应季蔬果，以稳定血压、润燥补水。

在运动方面，切不可因天冷而彻底“冬眠”。适度运动能促进血液循环，即使在家也要减少久坐，每周至少进行150分钟中等强度运动（如快走、慢跑），以运动时能正常交谈为宜。清晨气温过低或雾霾天应避免户外运动，运动前要充分热身，过程中及时补水，量力而行。此外，建议心血管疾病患者每年及

时接种流感疫苗，避免重症流感及其引发的心血管事件，这是预防感染诱发意外的有效防线。

总而言之，穿衣、饮食与运动三者需协同配合，缺一不可。合理增减衣物是应对外界刺激的第一道屏障，均衡饮食是控制内在代谢的基础，而坚持适度运动则是维持血管弹性的关键。只有将这三者融入日常生活的每一个细节，才能真正为心脏筑起一道抵御寒冷的坚实壁垒。

“定期输液预防心血管病”无科学依据

在疾病管理中，不少患者存在认知误区，最典型的便是“定期输液预防心血管病”。很多人入秋后习惯去医院输注活血化瘀药物，认为能“疏通血管”。事实上，这类药物作用仅能维持6-8小时，无法永久清除斑块，反而存在过敏、感染等风险，短时间内大量输液还会增加心脏负荷，可能诱发心衰。同样需要澄清的是“血压正常就停药”的错误观念。

绝大多数原发性高血压患者需终身服药，其目的不仅是降低数值，更是预防心梗、脑梗等并发症。擅自停药会导致血压剧烈反弹，风险远高于用药本身。患者应坚持自测血压、血糖，遵医嘱按时用药，定期复诊，切莫凭感觉决定用药。至于血脂升高，很多人误以为是吃肉过多所致，于是极端忌口却发现收效甚微，这是因为高脂血症与遗传、代谢密切相关，单纯靠

饮食控制难以根本逆转。

正确的做法是保持食物多样、营养均衡，低盐控糖、避免饮酒，同时配合适量运动提高身体代谢水平——这才是调控血脂、保护血管的长久之计。每一位患者都应成为自身健康的第一责任人，从纠正错误观念开始，以科学的药物管理和健康生活方式，确保心脏安然度过整个秋季。

（综合整理）



市第六医院专家提醒 别把失眠当“小事” 睡眠疾病需科学诊治

□通讯员 柳植媛

在我们的传统认知里，睡眠似乎是一件完全由意志力掌控的事。于是便有了这样的偏见：辗转反侧睡不着是“矫情”，鼾声如雷是“睡得香”，白天犯困是“偷懒”。市第六医院专家提醒，失眠是大脑睡眠调控系统出现了紊乱，就像感冒需要吃药一样，需要专业的睡眠认知行为治疗、规范的药物干预，靠硬扛和自我调节，往往只会让症状越来越严重。

市第六医院专家介绍，睡眠疾病并非主观幻想，而是有着明确病理生理基础的神经系统或呼吸系统疾病，其根源在于身体调控机制的失灵，必须用科学的眼光去正视。

以阻塞性睡眠呼吸暂停为例，这类患者因咽喉软组织松弛、肥胖或下颌结构问题，睡眠中肌肉张力下降，导致气道被挤压变窄甚至完全闭合。气流受阻引发反复缺氧，迫使大脑频繁惊醒以恢复呼吸，这种微觉醒一夜可达数十甚至上百次，但本人往往毫无记忆。其结果就是深度睡眠被不断拆解，睡眠周期支离破碎，即便躺足八小时，身体却得不到有效修复。

此外，还有一种容易被误认为“矫气”或“心理作用”的睡眠疾病——不安腿综合征，其本质在于中枢多巴胺系统功能紊乱及铁代谢异常，导致静息状态下下肢产生难以名状的蚁走感、酸胀或刺痛感，唯有走动或揉搓才能短暂缓解。症

状呈现典型的昼夜节律，白天活动时尚可忍受，但夜间入睡静息时达到高峰，迫使患者整夜下床踱步，反复按摩双腿，入睡困难且频繁夜醒，长期如此不仅睡眠结构被彻底破坏，更会继发日间疲惫、焦虑烦躁及情绪低落等问题。

面对这些复杂的睡眠疾病——无论是失眠、呼吸暂停、不安腿还是发作性睡病，靠自我调节和意志力硬扛，只会让调控系统愈发紊乱，症状越发严重。市第六医院专家提醒，如果长期出现失眠、打鼾、日间不可抑制的嗜睡或夜间腿部不适，请放下包袱，及时前往医院睡眠科就诊，通过多导睡眠监测等科学手段找准病因，接受专业治疗。



包头市第六医院医师细致为患者答疑解惑。

睡觉胸闷易憋醒 警惕左心衰

很多中老年人会遇到一种奇怪的身体状况：白天好好的，走路、静坐都没有明显不适，可一到晚上躺下睡觉，就突然胸闷气短、喘不上气，频繁被憋醒，垫高枕头才能勉强入睡。这种典型的夜间睡眠异常，大多指向同一个心脏问题——左心衰。

夜间阵发性呼吸困难是左心衰最经典的症状之一。患者通常在夜间熟睡后突然被憋醒，时间多集中

在凌晨，醒来后会感觉胸口发闷、呼吸急促，甚至有窒息感。平躺状态下不适感会持续加重，根本无法继续入睡，只能立刻坐起、开窗透气，静坐数分钟到十几分钟后，气喘、胸闷的症状会慢慢缓解。

这种夜间憋醒的特点十分鲜明，白天几乎无症状，夜间平躺后突然发作，坐起后快速缓解，反复出现是常态。很多人会自行垫高枕头，从低枕换成高枕，甚至需要半坐着倚靠

床头睡觉，这也是心脏发出的预警信号，医学上称为“端坐呼吸”。

随着身体状态变化，患者平躺耐受度会持续下降。轻症患者只需垫高枕头，病情进展后，完全平躺就会立刻胸闷气喘，必须保持半卧位、坐位才能正常呼吸，严重时夜间无法平卧休息，只能整夜端坐入睡，这也是左心衰病情进展的重要标志。

除了核心的睡眠异常，左心衰患者还会伴随一些轻微症状。夜间

睡眠时可能出现轻微咳嗽，多为干咳或出现少量白色泡沫样痰，平躺时咳嗽加重，坐起后减轻；白天活动耐力悄悄下降，原本可以散步、爬楼梯，后期稍活动就疲惫、气短。

须重点区分的是，左心衰引发的憋喘和普通哮喘、支气管炎完全不同。心衰性喘憋只集中在夜间平躺时发作，无发热、咳嗽增多、咽痛等呼吸道症状，白天基本恢复正常；而呼吸道疾病引发的气喘，白

天、夜间都会发作，常伴随咳嗽、痰多、炎症表现，这是普通人自我鉴别最直观的方法。

生活中一旦反复出现夜间憋醒、无法平躺、必须垫高枕头睡觉的情况，无须纠结病因，首要任务是及时就医检查。心脏功能的损伤是持续性的，早期干预可以有效稳定病情、提高生活质量，避免症状持续加重。

（大河健康网）

这些“不关脖子的事”可能正是颈椎在求救

许多人误以为颈椎病仅是颈肩酸痛的小问题，休息即可痊愈。但实际上，颈椎作为神经与血管的枢纽，一旦因退变或增生压迫到周围组织，便会引发全身性连锁反应。从吞咽困难、血压异常，到胸闷眩晕、视力模糊，这些看似无关的症状都可能源于颈椎。若不识破这些“伪装”，极易延误正确治疗，因此对待颈椎问题绝不可掉以轻心。

颈椎病的隐匿表现中，“颈性吞咽困难”尤为典型。患者常感吞咽梗阻、喉有异物，甚至声音嘶哑，极易被误认为食道癌或癌症。其根源在于颈椎前缘骨刺压迫食道后壁，造成管腔狭窄或痉挛，堪称“颈椎病冒充咽喉病”。同样善于伪装的还有“颈性高血压”，患者血压波动并非源于心血管，而是因颈椎病变致椎基底动脉供血不足，或压迫交感神经引发血管舒缩紊乱。此

时若单纯依赖降压药，往往治标不治本，血压异常实则是脊椎问题发出的警示信号。

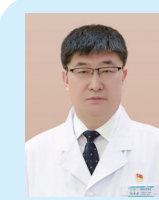
更为凶险的误导，发生在胸腔之内。当颈椎的刺激反射性地影响到心脏时，便会催生“颈心综合征”，其症状表现为胸闷、心悸、心前区疼痛，甚至连心电图都可能出现类似缺血的改变，这使得它极易被误诊为冠心病。此外，大脑的供血安全也深受颈椎影响，“颈性

眩晕”便是一个典型的例证。有些人在猛然回头或改变体位时，会突然感到天旋地转甚至晕倒，这种短暂而剧烈的失衡感，往往被归咎于脑动脉硬化或美尼尔综合征，但实质上，多是椎动脉受到压迫后供血急降所致，大脑的短暂“断电”恰好发生在颈椎这个关键的供血通道上。

由此可见，颈椎病绝非一方孤立的筋骨之痛，它是一张牵一发而

动全身的网，能将吞咽、血压、心跳、平衡甚至目光都裹挟其中。这些症状之所以容易被忽略或误判，恰恰是因为它们太过“不像”颈椎病。因此，当我们面对久治不愈的血压异常、原因不明的吞咽不适或反复发作的胸闷眩晕时，或许不应只盯着出现问题的器官本身，而应当将视线向上延伸，审视那条支撑着我们头颅的颈椎。

（综合整理）



国药北方医院
党委书记 副院长 主任医师

郭景芳

专业：擅长颈、腰椎间盘突出微创手术，髋膝关节置换手术、复杂骨折的手术治疗和各种骨关节疼痛治疗。在脊柱退行性疾病、四肢骨关节损伤治疗方面积累了丰富的临床经验。

出诊时间：周一、周三上午



包医一附院
儿科主任医师

经鑫爱

专业：擅长对小儿哮喘、肺炎、反复呼吸道感染、腹泻、便秘、抽动障碍及营养发育疾患进行中西医结合治疗，擅长儿科各种危急重症及疑难病例的诊治。

出诊时间：周二周五上午，周四全天，周日下午



包头市第六医院
科教科主任

庞虎

专业：擅长精神分裂症、双相情感障碍、焦虑症、抑郁症、儿童青少年心理问题、失眠症等相关疾病的诊疗。

出诊时间：周二上午、周三下午

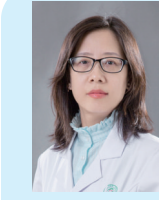


包头市眼科医院
中医眼科与眼视光科主任

郭永生

专业：擅长中西医结合治疗麻痹性斜视、干眼、角膜病、色素膜、视网膜、视神经、黄斑等眼底疑难眼病，斜视手术、弱视及双眼视觉训练、眼视光、泪道疾病的诊治。

出诊时间：周一上午、周三全天、周四下午



包医二附院
妇产科主任

刘 莉

专业：擅长妇科恶性肿瘤的腹腔镜微创手术(如宫颈瘤根治术，子宫内膜癌分期术，卵巢癌肿瘤细胞减灭术)及子宫肌瘤、卵巢囊肿等良性肿瘤的腹腔镜微创手术，宫腔镜的各类诊疗手术及各类阴式手术。在高危妊娠及产科各类危重症并发症的处理方面经验丰富。

出诊时间：周一全天



国药一机医院
(包头口腔医院)
口腔医学中心
正畸科主任 主任医师
樊永杰

专业：擅长无托槽隐形矫正技术，自锁托槽低摩擦力技术，舌侧矫治技术，微型螺钉正颌支抗等技术，开展儿童早期正畸治疗，青少年正畸治疗，成人正畸治疗，牙周病正畸治疗，成人骨性错牙合综合治疗，正颌-正颌治疗。

出诊时间：周三全天（隔周）