

脑血管病是一种严重危害老年人健康的疾病。其患病率高、致死率高、致残率高，且容易复发。脑血管病与季节有很大关系，冬季脑血管发病率明显高于其他季节。脑血管病患者日常要注意什么？如何预防？11月12日，记者采访了潍坊医学院附属医院神经外科副主任医师高明清。

预防脑血管病 试试这些法子

□潍坊日报社全媒体记者 常方方

冬季脑血管病高发有多个原因

气温下降 低温状态下，身体外周血管收缩，血流阻力增加，人体出汗量减少使得血容量增大，从而刺激血压上升，导致心脑血管负荷加重，出血性脑中风发作的几率将大大增加。在冷空气的刺激下，人体会出现交感神经兴奋、血流加快等现象，导致血压升高或血管堵塞等。

户外运动减少 天冷的时候，老年人都喜欢待在家里，不喜欢外出运动。活动量减少，脑血液灌注就会减少。同时，因缺少运动，老年人的体重、血脂都会升高，血压值和血糖值也可能不理想，增加患脑血管病风险。此外，运动量减少，老年人由于平衡能力差，跌倒的可能性会增大。老年人跌倒后可能导致软组织损伤、脱臼、骨折等并发症。老年人多有动脉硬化、血管壁弹性显著下降等症状，跌倒后会增加颅内血管破裂的危险。

不良饮食习惯 有些老年人冬天爱吃肉，不喜欢吃蔬菜和水果。但长期进食过多肥肉、动物内脏、油炸食品等，易出现高脂血症，从而对脑血管造成严重影响。蔬菜和水果中含有人体需要的各种营养元素，在代谢中不可缺少。研究表明，水果和蔬菜中的营养元素可以缓解高脂血症给人体带来的损害，降低心脑血管并发症的发病率。

冬季喝水减少 不少老年人在冬季喝水要少于其他季节。体内有充足的水分能稀释血液，防止血栓形成，同时可避免因血容量不足导致大脑灌注不足而诱发脑梗死。老年人平时要养成多喝水的习惯，特别是睡前和晨起时，喝1杯-2杯温开水。这里特别提醒，老年人在乘坐交通工具（长途汽车、高铁或飞机）时，要每隔1小时-2小时起身活动一下，并适量喝水，防止出现下肢血栓形成。

日照时间不足 有研究表明，老年人缺乏维生素D可能增加患抑郁症的风险。日晒可以帮助我们体内产生维生素D，而冬季日照时间短，体内的维生素D合成就会减少，老年人容易产生抑郁情绪。心情不畅、心理压力过大，以及居住环境差、不良饮食习惯、过度劳累等都会引发脑血管疾病。

预防脑血管病从这些方面入手

注意保暖 天气转冷后，老年人要注意保暖，避免迎风急走，根据天气情况及时添衣。否则，外周血管收缩，血流动力学发生改变，血压容易上升，从而诱发脑血管病。此外，血液内血小板活性升高，容易形成血栓。除了适当增减衣物外，可进行一些有氧锻炼，如散步、做广播体操等，以促进血液循环、改善机体供氧。

适当运动 老年人要适当运动，并且要合理安排运动时间、控制好运动量。冬季最好不要太早晨练。有些老年人四五点就外出锻炼，此时室外温度较低，心脑血管受寒冷刺激会剧烈收缩。此外，晨起后立刻锻炼，会使神经兴奋性突然增高，血压升得更快，从而增加引发脑血管病的风险。冬季户外运动，最好选择太阳升起后，此时温度回升，可避免机体突然受到寒冷刺激而发病。老年人晨练之前，建议喝一杯温水，以便稀释血液，保证血管相对畅通。运动时间和强度要适当，以身体微汗、不感到疲劳、运动后自感身体轻松为佳，避免过度剧烈运动。

少食多餐 冬季应坚持少食多餐，每餐半饱、饮食清淡。低盐、低脂饮食，尽可能减少肥肉或动物内脏的摄入，多吃易消化、富含多种维生素和纤维素的食物，如水果、蔬菜；可多吃点富含精氨酸的食物，如海参、泥鳅、鳝鱼及芝麻、山药、银杏、豆腐皮、葵花子等，有助调节血管张力，抑制血小板聚集，减少血管损伤；限制酒精或者含酒精类饮料的摄入；进补要适度，大量进补热性食物和滋补药酒，容易造成血脂增高，诱发心脑血管病。

保持情绪稳定，预防季节性情感障碍 情绪激动是脑血管病的大忌。脑血管病患者应控制好情绪，保持心态乐观。同时，预防季节性情绪失调，建议老年人在好天气时，出去走走、晒晒太阳，可有效防止“季节性情感障碍”。

流感疫苗 为老年人撑起健康“保护伞”

接种流感疫苗可降低流感对老年人群的健康影响。但是，有些老年人对疫苗接种并不了解，还有些老年人认为流感疫苗有副作用，不愿意每年接种。那么，为什么建议老年人每年接种流感疫苗？感染流感有哪些危险？11月10日，记者采访了阳光融和医院老年医学科主任李云峰。

□潍坊日报社全媒体记者 常方方

流感疫苗保护期有限

家住奎文区、今年73岁的王先生去年没有接种流感疫苗，让他没想到的是，今年春天感染了甲流，而且十分严重。“我以为身体硬朗就没必要每年接种流感疫苗，没想到真中招了，以后得按时接种。”王先生心有余悸地说。

无独有偶，高新区69岁的孙先生去年未接种流感疫苗，今年春天也感染了甲流。“年龄大了抵抗力确实差了，春天感染那次甲流特别难受。”孙先生说。

李云峰表示，流感疫苗接种后2周-3周，人体就会产生抗体，让老年人免于流感的侵扰。随着时间的延长，保护作用逐渐消失，一年后几乎没有抵抗病毒的作用。流感病毒特别是甲流，每年都会发生变异，所以每年的流感疫苗会作出针对性调整。

流行性感分为甲流、乙流、丙流三个类型。感染流感后的老人，早期出现畏寒、乏力、头痛、全身酸痛、高

热等症状，随即出现鼻塞、咳嗽、咽痛，甚至出现食欲不振、腹泻等。一些高龄老年人感染甲流后可能没有这些症状，仅有精神差、睡眠增多、乏力、无食欲等，容易误诊，耽误治疗。

感染流感会加重原发病病情

李云峰称，老年人患流感后更易引起肺炎。流感引起的肺炎有三种，病毒性肺炎，继发性细菌性肺炎及混合性肺炎。尤其是病毒性肺炎，持续时间长，易引起人体周围循环衰竭及多器官功能衰竭。

流感会增加老年人患其他疾病的死亡风险。随着年龄增长，身体机能衰退，老年人若患有多种疾病，感染流感后会加重原发病病情。流感和肺炎会导致血液中的氧气含量下降，加重心脏及脑血管的缺血、缺氧。感染流感会引起血液中的血小板聚集，易诱发脑梗死及心肌梗死。此外，有糖尿病的老年人更易感染流感，糖尿病患者感染流感后并发肺炎的概率也会增加，同时流感会加重糖尿病，使得血糖更难控制；患有慢性阻塞性肺疾病的老年人，由于气道生理功能下降和长期应用糖皮质激素，感染流感后更易引发肺炎；患恶性肿瘤的老年人感染流感后不仅影响肿瘤的治疗，还可能出现各种并发症，增加死亡风险。

李云峰表示，每年接种流感疫苗可以减轻老年人感染流感后对身体造成的伤害。有些老年人担心会有副作用不愿接种流感疫苗，实际上不用过于担心。接种流感疫苗常见的不良反应为注射部位的疼痛、红肿，不用特殊处理，几天后就会消失。

