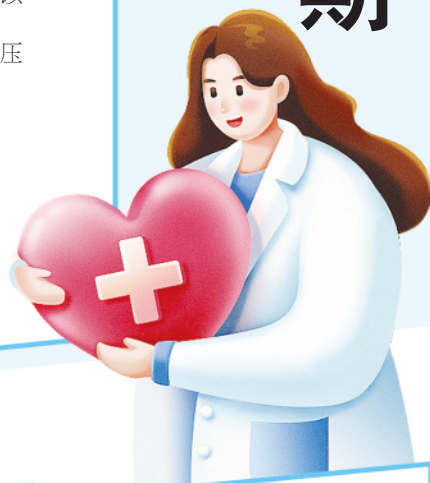


# 脑梗死进入高发期 做好预防很关键



随着秋冬季节的来临，气温逐渐降低，因脑梗死入院治疗的老年患者也随之增多。如何预防脑梗死？生活中要注意哪些事项？潍坊市第二人民医院（潍坊呼吸病医院）老年医学科副主任医师刘艳作出解答。

□本报记者 常方方

## 温度低时脑梗死发病率增加

脑梗死，简单来说就是大脑的血管被血栓“堵住”，导致脑组织缺血、缺氧而坏死的疾病。脑梗在秋冬季节高发主要与气温骤降、血压波动、血液黏稠度升高等因素有关。寒冷刺激会导致血管收缩、血压上升，增加血栓形成风险；同时冬季活动减少、高热量饮食等生活方式变化也可能间接诱发脑梗。再就是秋冬季节易发呼吸道感染：感冒、肺炎等感染性疾病会引发全身炎症反应，也可能导致血管内皮损伤和血压波动，成为脑梗死的诱因。

脑梗死的常见症状包括偏瘫、感觉障碍、失语等，严重时可出现猝然昏倒、视觉改变、意识障碍，甚至脑疝和昏迷，具体症状取决于梗死部位和面积。

## 预防脑梗死注意这四方面

### 管理好基础病

**控制血压：**高血压是脑梗死的重要危险因素之一。秋冬季节，高血压患者应勤测血压，遵医嘱服药，不可自行停药或减药。血压控制目标需个体化，请咨询医生。

**稳定血糖和血脂：**糖尿病和高血脂会损伤血管内皮，加速动脉硬化。可通过调整饮食、运动和应用药物将血糖、血脂控制在理想范围内。

**治疗心脏病：**特别是房颤患者，心脏内容易形成血栓，血栓脱落后随血液流入大脑会导致脑梗死。可在医生指导下服用抗凝药物（如华法林、达比加群酯等）。

### 养成健康生活方式

**科学饮水：**即使不渴，也要主动喝水。每日可饮水1500毫升-2000毫升，以白开水或淡茶水为佳。建议晨起和睡前喝一小杯温开水。

**合理膳食：**低盐、低脂、低糖饮食，每天食盐摄入量不超过5克，少吃咸菜、酱料、加工肉制品，限制甜食、含糖饮料。

**多吃蔬果和粗粮：**蔬果和粗粮富含膳食纤维，有助于降低胆固醇。推荐食用洋葱、黑木耳、深海鱼、燕麦等有益于血管健康的食物。

**适度运动：**清晨是血压高峰和心脑血管疾病的高发时段，建议等太阳出来、气温回升后再进行锻炼。运动项目可选择太极拳、散步、体操等，以身体微汗、不感到疲劳为宜。

**注意保暖：**运动时穿着保暖，尤其要保护好头部、颈部和脚部。

**戒烟限酒：**吸烟和过量饮酒都会严重损伤血管。

### 注意生活细节

**“慢”字当头：**醒来后，先躺2分钟，然后在床上坐2分钟，再在床边站立2分钟，最后下床活动，能有效缓冲血压剧烈波动。

**科学洗澡：**洗澡水温不宜过高，水温过热会使血管急剧扩张，血压波动大。洗澡时间不宜过长，保持浴室通风，以防缺氧。

**保持心态平和：**情绪激动、过度兴奋或悲伤会导致血压飙升，脑梗死风险增加。

### 识别早期预警信号

- 面部是否出现不对称、口角歪斜？
- 平行举起双臂，是否有一侧无力、下垂？
- 是否言语不清、表达困难或理解障碍？

一旦出现以上任何一种症状，应立即送医急救。脑梗死的黄金救治时间为4.5小时内，越早施救恢复的希望就越大。



秋冬季节，老年人皮肤较脆弱，容易产生干燥、瘙痒等问题。如何科学护肤？特殊老年人群需要注意什么？潍坊市第二人民医院（潍坊呼吸病医院）老年医学科副主任医师刘艳作出解答。

□本报记者 常方方

## 秋冬老人皮肤脆弱的原因

**生理性衰老：**皮肤角质层变薄，天然保湿因子减少，皮脂腺和汗腺分泌功能下降，导致皮肤屏障功能减弱，“锁水”能力降低。

**环境挑战：**秋冬季节空气湿度低，冷风和室内取暖设备（如空调、暖气）会加速皮肤水分蒸发，形成“外干内也干”的状态。

**热水依赖：**天气渐冷，一些老年人偏爱用热水洗澡，而过热的水会洗掉皮肤表面本就稀少的油脂，破坏皮脂膜，加剧皮肤干燥。

**衣物摩擦：**厚重的羊毛、化纤衣物直接接触皮肤，可能引起刺激和瘙痒。

## 秋冬皮肤护理注意事项

### 减少洗浴频率

建议老年人每周洗澡2次-3次。对于活动量不大的老年人，应降低洗澡频率，日常重点清洁腋下、脚部等部位即可。

### 控制水温与时长

洗澡水温在40℃左右为宜，洗澡时间控制在15分钟以内。

### 避开常见误区

**过度搔抓：**皮肤瘙痒时，搔抓会破坏皮肤屏障，正确的止痒方法是涂抹保湿霜或用冷毛巾湿敷；**依赖烫洗止痒：**用热水烫洗虽然能暂时以痛感掩盖痒感，但过后会因油脂被过度清除

而导致更严重的干燥和瘙痒。

### 关注特殊部位

**手足护理：**每晚用温水泡脚后，立即涂上保湿霜，穿上棉袜，深度滋润，预防皲裂；**唇部护理：**准备一支不含香料、成分简单的润唇膏，随时涂抹，避免舔唇、咬唇。

### 内在调理

由内而外的滋养，需要充足饮水，老年人每天应少量多次饮用温水；**均衡饮食，**适当摄入富含维生素A、E、C的食物（如胡萝卜、坚果、绿叶蔬菜、柑橘类水果），有助于维持皮肤健康；**环境加湿，**在室内使用加湿器，让湿度维持在50%-60%，能有效缓解环境干燥带来的皮肤不适。

## 长期卧床老年人的护理措施

**重点检查几个部位：**关注卧床老人骶尾部、坐骨结节、股骨粗隆、脚后跟、肘部、肩胛骨、耳廓等骨骼突出处，避免出现压疮。

**勤翻身：**建议2小时翻一次身，动作要轻柔，避免拖、拉、推等产生摩擦力的动作。

**使用减压工具：**有条件的可给卧床老人使用气垫床、软枕、海绵垫或静态防压疮垫。可使用专业足跟垫使脚后跟悬空。

**保持床铺整洁：**及时拉平床单并确保无褶皱，避免因局部不平整导致皮肤受压不均。每日清理床上碎屑，尤其是床单褶皱处易积灰。使用低摩擦系数纺织品和高吸收性尿失禁产品，避免潮湿环境引发皮肤问题。

# 秋冬季皮肤干燥瘙痒 专家支招科学缓解