

天冷，護好六個部位

感冒、血壓高、腦梗塞、關節病、凍瘡……天氣寒冷讓很多人的身體吃不消。東南大學附屬中大醫院多科專家提醒大家，天冷外出多加衣，還要護好6個部位。

心血管：血壓突然增高

心血管內科主任醫師湯成春：按照以往的臨床經驗來看，大幅降溫後，冠心病、心肌梗死等病癥的患者會增多。大部分冠心病患者對天氣變化，特別是冷空氣特別敏感。氣溫驟降，血管收縮，血壓升高，容易出現心肌缺血。突然的寒冷刺激還會引起冠狀動脈痙攣，出現急性心肌缺血，誘發心絞痛，甚至心肌梗死。另外，天氣寒冷時呼吸道感染多發，容易誘發肺炎，這也會加重心臟負荷。

建議：大家外出一定要注意保暖，特別是頭部，老人要堅持合理用藥控制血壓，如果有胸悶、隱痛等情況，即使發作時間短也要格外重視。

腦血管：腦梗說來就來

神經內科副主任醫師郭怡菁：數九寒天是我國最冷的時節，也是腦梗高發季節，晝夜溫差懸殊，容易刺激體內控制血管活動的神經，造成小動脈血管持續痙攣，使血壓驟然上升，我們發現很多老人會在晚間上廁所或早上一起床就中風了。

建議：日常要進行血壓監測，根據情況調整用藥；別熬夜；吃點有利于血管暢通的食物，如燕麥、黑木耳、洋蔥等；一旦發現患者一側肢體麻木或無力、一側面部麻木或口角歪斜、說話不清楚或理解語言困難、眩暈伴有嘔吐等癥狀，家人必須高度警惕，立即將患者送醫。

呼吸系統：感冒、哮喘加重

呼吸內科主任醫師朱曉莉：受到冷空氣的刺激，氣道免疫力下降，繼而反應性增高，容易引起咳嗽、胸悶，甚至哮喘、呼吸困難等問題。以往有哮喘、慢性支氣管炎、慢阻肺的患者，容易病情反復或加重。

建議：氣溫較低時，體質弱的人最好減少外出，出行要戴口罩，重視頭部、胸背和足部保暖。



消化系統：老胃病更愛發作

消化科主任醫師陸楓林：腸道對寒冷的刺激非常敏感，如果防護不當，不注意飲食和生活規律，就會引發急性胃痙攣、胃潰瘍、胃腸炎等胃腸道疾病。

建議：老胃病患者要根據氣候變化及時增減衣服，防止腹部受涼。飲食上要注意暖胃養胃，多喝熱水，少吃冷食，按時吃飯。

骨骼：天冷地滑易摔傷

骨科主任王宸：氣溫較低時，血管收縮，肌肉和韌帶柔韌性較差，對關節的保護減弱，加上地面較滑，人們穿得又比較臃腫，動作靈活性、身體協調性都受到了影響，走路、騎車時稍有不慎就容易失去平衡而摔倒，造成關節損傷及骨折。

建議：老年人應減少外出，出行時最好有人陪伴

或帶上輔助拐杖等，不要穿易滑的塑料底鞋。在室外鍛煉時，盡量避開結冰的路面，室內運動也要充分進行準備活動。平時要加強營養，多攝取富含維生素D、鈣的食物，增強骨骼韌性。

皮膚：保暖不足，凍傷來襲

皮膚科主任王飛：研究發現，當皮膚暴露于零下6.7℃以下，風速超過32公裏/小時的環境中，幾分鐘就會被凍傷。每當氣溫較低的季節，來醫院就診的凍傷患者就會明顯增多，大腿、耳朵、指尖凍傷最為多見。

建議：外出時加強手脚保暖，裸露在外的頭部、脖子、雙手可以用帽子、圍巾和手套來遮蓋，也要注意腿部及腰部保暖，不要穿過緊的鞋襪、打底褲；加強有氧鍛煉，促進血液循環。當皮膚出現紅、腫、熱、痛等凍傷表現時，要及時就醫，不要等到感染、破潰了才治療。

夜間抽筋、雙腳冰冷、肌肉萎縮、組織壞死……

血脂高先傷腿



膽固醇不僅會堵塞心血管，還會導致外周動脈疾病，最先表現為對雙腿健康的影響。血脂高對下肢的傷害可體現為以下9個方面。

腿疼。外周動脈疾病的一個最常見表現就是跛行，病人會感到腿疼、走路費勁。有些病人覺得雙腿沉重、疲勞，或是有灼痛。這種疼痛可發生在下肢的任何部位，休息後能得到緩解，長距離行走後會再次發作。

夜間抽筋。在睡眠中，病人常會腿抽筋，通常是在腳後跟、前腳或腳趾等部位。把雙腳懸垂在床邊或坐在椅子上，讓重力協助血液流向雙腳，可以緩解疼痛。

皮膚和趾甲的改變。外周動脈疾病會造成腳趾甲和腿部皮膚的改變。由于雙腿無法得到正常的血液供應和營養物質滋養，所以病人的雙腳或雙腿毛發減少、生長緩慢，腿上的皮膚會發亮、發緊，腳趾甲增厚且長得較慢。

皮膚顏色異常。由于血液流動受阻，當病人抬腿時，腿部皮膚顏色會變白。還有人在坐着時，雙腳或腳趾會變得蒼白甚至發藍，這也是血液循環功能差造成的。

雙腳冰冷。當雙腳或雙腿感覺冰冷，或摸上去冷冰冰的，尤其是發生在單側腿時，很有可能是外周動脈疾病。

潰瘍經久不愈。對於外周動脈疾病晚期病人，血液循環量的減少會造成潰瘍難以愈合。缺血性潰瘍需要盡快治療，否則後果嚴重。這種類型的潰瘍通常是棕色或黑色的，有明顯痛感。

麻木或虛弱無力。如果你的雙腿在靜止休息時就有這種感覺，說明外周動脈疾病已較為嚴重了。

小腿肌肉萎縮。有些晚期病人會注意到他們的小腿肌肉體積明顯縮小了。缺乏血液流動可造成肌肉纖維數量和尺寸的縮小。對於病情嚴重者，病竈區域的肌纖維數量會減半，其餘的肌纖維也會萎縮。

組織壞死。在晚期階段，這種疾病會造成組織壞死或壞疽，有截肢風險，甚至會對生命造成嚴重威脅。戒烟、健康的飲食或血管成形術能改善腿部的血液循環。

不少人雖然血脂偏高，引起了外周動脈疾病，但可能會因沒有明顯癥狀而忽視。一些高危險人群，包括吸烟者，50歲以上者，有糖尿病、高血壓或心腦血管家族病史的人需要高度警惕，定期做篩查。

吃得太油膩 影響大腦發育

吃得油膩，會影響孩子的大腦發育，增加罹患抑鬱癥等心理疾病和痴呆癥的風險。

瑞士和法國研究人員給一群小鼠喂食高脂高糖食物，連續喂食4周後發現，小鼠大腦運轉變緩，這種變化明顯且持久。此外，未成年鼠大腦受損程度比成

年鼠更嚴重。研究人員檢測後發現，小鼠大腦中絡絲蛋白水平降低。絡絲蛋白水平低會限制神經元突觸的可塑性，降低整體認知水平，增加罹患心理疾病的風險。而且，絡絲蛋白水平低還是阿爾茲海默氏癥風險高的標記之一。

大量輸維C 可殺死癌細胞

美國愛荷華大學研究發現，大劑量的維生素C可以殺死癌細胞，且不會損傷正常細胞。

研究人員在測試胰腺癌和肺癌的臨床試驗中，將大劑量靜脈注射維生素C與標準化療或放療相結合。結果發現，高水平的維生素C可以選擇性殺死癌細胞，但不會殺死正常細胞。早期的I期試驗表明這種治療是安全和耐受良好的，改善了患者的預後。

為了解背後的機制，研究人員進行了進一步研究。結果發現，維生素C分解後會產生過氧化氫（活性氧），當暴露于大量維生素C水平下時，過氧化氫

酶活性較低的細胞，更容易受到損傷和死亡。正常細胞可去除過氧化氫，使它保持在非常低的水平，而癌細胞在去除過氧化氫時比正常細胞效率低得多，更容易受到損傷并死亡。

維生素C作為一種癌症治療方法，一直不被認可，研究人員認為，這是因為沒有找到正確的使用方法。

通常維生素C治療以口服為主，而靜脈注射維生素C，可繞過正常的腸道代謝和排泄途徑，吸收水平也比口服高100~500倍。正是血液中超高濃度的維C含量，成了攻擊癌細胞的關鍵。

對疼不敏感 心臟病風險高

胸痛是心臟病發作的一個典型癥狀之一，但有很多心臟病發作者並沒有注意到明顯的胸痛等癥狀，這就是無癥狀心臟病發作。近日，挪威特羅姆瑟大學的研究者發現，對疼痛不太敏感的人，無癥狀心臟病發作的風險較高。這一現象在女性群體中更為明顯。

研究者從挪威特羅姆瑟選取了一群參與者，對他們的健康狀況進行了長期跟踪調查。研究者先對參與者進行了標準的疼痛敏感性測試，即通過把雙手長時間浸泡在冷水裏來判斷其對疼痛的敏感程度。接下來，參與者接受了心電圖檢測，它能查出過去你并未意識到的心臟病發作迹象。在接受了兩項測試的4800多名成年參與者中，有8%的人先前有過無癥狀的心

臟病發作，還有5%的人曾經被診斷為心臟病發作。

研究者對這兩組人進行比較後發現，無癥狀心臟病發作的人對疼痛的耐受性更強。從性別比例來看，無癥狀的心臟病發作占到了所有女性心臟病發作病例的75%，而這一比例在男性人群中僅為58%。這表明，女性比男性更可能有非典型的心臟病發作癥狀，她們的心臟病發作也更有可能是未被確診。

這項發表在《美國心臟病協會雜誌》上的研究成果認為，醫生和病人都要格外注意不太明顯的心臟病發作癥狀，尤其是女性，即使沒有胸痛，也絕不能降低對心臟病的警惕性。

女性補葉酸 防新生兒缺陷

美國一個為政府提供建議的專家小組日前建議，計劃懷孕甚至所有育齡階段的女性每日都應攝取400微克至800微克葉酸補充劑，以預防新生兒出生缺陷。

美國預防服務工作組當天發布最終版建議說，令人信服的證據顯示，在備孕和懷孕期間補充葉酸可降低胎兒出現神經管缺陷風險，且按劑量服用葉酸不會帶來嚴重健康危害。多項研究顯示，補充葉酸至少要从受孕前1個月開始，并持續至妊娠的前2至3個月。

數據顯示，美國50%的懷孕屬於計劃外懷孕，預防服務工作組因此提示，臨床醫生應建議所有處于育齡階段的女性補充葉酸。

神經管缺陷，又稱神經管畸形，是一種嚴重的畸

形疾病。神經管是胎兒的中樞神經系統，如無法正常發育，可導致無腦兒、腦膨出、腦脊髓膜膨出、脊柱裂、唇裂、腭裂等發育畸形。

葉酸是一種維生素，廣泛存在于果蔬及肉類食品中，但人體真正從食物中獲得的葉酸較為有限。美國預防服務工作組說，2003年至2006年調查數據顯示，美國15歲至44歲未懷孕女性中，75%未達到建議的400微克至800微克每日葉酸攝取量。

世界衛生組織建議指出，女性懷孕前後的營養狀態對胚胎發育至關重要，為防新生兒出生缺陷，建議所有女性在備孕期以及妊娠的前12周每天服用400微克葉酸補充劑。