

强冷空气来袭 这几类人最危险



近日,我国多地出现大风降温 and 雨雪天气。天气“变脸”,哪些人需要特别当心?如何做好防护?

哪些人群需要特殊关注?

老年人、孕产妇、婴幼儿和心脑血管疾病(高血压、脑中风、冠心病等)、呼吸系统疾病等慢病患者以及长时间在户外工作或活动的人群,容易受到寒冷天气影响,需要特殊关注。

寒冷可能导致哪些疾病?

1 心脑血管疾病

低温刺激会引发血管收缩、血压升高、心率加快、心肌缺血等一系列生理反应,增加血液黏稠度,促使血栓形成。因此,环境温度骤变极易加重心脑血管疾病患者的病情,可能导致高血压患者血压急剧上升、引发脑卒中,也可能诱发冠状动脉痉挛而导致心肌梗死。

2 呼吸系统疾病

冷空气可使鼻咽部的局部黏膜变得干燥,以致发生细小破裂,病毒、细菌容易乘虚而入,造成呼吸道疾病高发。气温骤降还可能诱发或加重哮喘等疾病。

3 其他疾病

长期在寒冷地区工作生活,或气温骤降时长时间在户外工作、活动的人群,容易发生冻伤,原有腰腿痛和风湿性疾病也可能加重;气温骤降还可能对孕妇和胎儿造成不良影响。

可以采取哪些防护措施?

- ①当气温发生骤降时,要注意添衣保暖,特别是要注意手、脸的保暖。
- ②关好门窗,加固室外搭建物。
- ③外出当心路滑跌倒。
- ④老年人、孕产妇、婴幼儿和心脑血管疾病、呼吸系统疾病等慢性病患者应注意保暖,加强营养,适度锻炼,减少外出。
- ⑤注意休息,不要过度疲劳。
- ⑥采用煤炉取暖的家庭要提防一氧化碳中毒。
- ⑦大风天气,外出注意高空坠物。
- ⑧关注天气预报,关注相关部门发布的寒潮消息或警报。

据健康中国



这个指标过高或过低都要当心

拿到血脂化验单后,很多人都知道甘油三酯高了要警惕。但您注意过“血浆致动脉硬化指数”(AIP)这个综合指标吗?它不仅是心血管的“信号灯”,更是肌肉健康的“风向标”。2025年发表于国际期刊 Aging Clinical and Experimental Research(《衰老临床与实验研究》)上的一项研究,基于“中国健康与养老追踪调查”(CHARLS)对我国7400多名老年人的数据分析揭示:血浆致动脉硬化指数过高或过低,均会增加肌肉流失的风险。

教您计算 AIP

AIP 的数值并未直接出现在化验单上,需要我们动手算一下。它能看出您身体里“坏脂肪”和“好脂肪”平衡得怎么样。算法很简单: $AIP = \log(\text{甘油三酯} \div \text{高密度脂蛋白胆固醇})$ 。您可以用甘油三酯(化验单上一般叫 TG)的数值,除以高密度脂蛋白胆固醇(“好胆固醇”, HDL-C)的数值。然后,在计算器上按一下“log”键,算出来的数值就是 AIP。下面,笔者手把手教您计算方法。

假设您的甘油三酯是 1.5 毫摩尔/升,高密度脂蛋白胆固醇是 1.0 毫摩尔/升。

先算 $1.5 \div 1.0 = 1.5$ 。

再算 $\log(1.5) \approx 0.18$ 。

您的 AIP 就是 0.18。

AIP 过高或过低都不好

研究发现,对于老年人来说,AIP 讲究的是“适中”,维持在一个范围内最好,过高或过低都有风险。

AIP 过高(>0.11),心脑血管的“警报”AIP 过高,提示可能存在血脂异常,会大大增加未来发生冠心病、脑梗死等心脑血管疾病的风险。

AIP 过低(≤ -0.115),肌肉流失的“信号”这是最新的重要发现。当 AIP 数值非常低时,患上肌少症(肌肉减少并使人表现为走路无力、容易跌倒等)的风险会大大增加。这是因为 AIP

过低往往说明身体的营养没跟上,没有足够的“养料”,肌肉就会悄悄流失。

如何稳住您的 AIP

我们的目标是把 AIP 维持在合理的范围内(高于 -0.115 , 低于 0.11)。老年朋友可以根据自己的情况适当调整饮食。

AIP 偏高(>0.11):管住嘴,侧重“清淡”。减少摄入油腻、油炸食品和甜食。控制主食摄入量,多吃蔬菜、粗粮。烹饪时推荐采用蒸、煮、凉拌的方式。

AIP 偏低(≤ -0.115)或正常:张开嘴,侧重“营养”。保证优质蛋白质的摄入,这是肌肉的“砖瓦”。每天都要摄入足量蛋白质,如鸡蛋、牛奶、鱼肉、瘦肉、豆制品。保证摄入充足的主食和健康脂肪,谷物要吃够,适量使用植物油炒菜。

管理 AIP 老年朋友这样做

目标明确:争取让 AIP 待在“安全区”里。会看信号:AIP 过高,提醒您要“管住油荤”;AIP 过低,提醒您要“加强营养”。

及时行动:如果数值异常,或者感觉自己力气变小,一定要咨询医生或营养师,获得适合您的健康指导。

健康的关键在于“平衡”。AIP 这个指标告诉我们,既要管住油荤(别太高),也要吃够营养(别太低),把身体维持在不胖不瘦又有劲的状态,才是理想的状态!

据老年健康报

