

暖冬行动： 助力老年冠心病患者健康过冬

文 / 国家体育总局运动医学研究所 张剑梅
成都体育学院 王孟豪

在寒冷的冬季，老年冠心病患者面临着诸多健康风险，因为寒冷天气会极大地加重身体负担。为了帮助老年冠心病患者安全度过冬季，我们将从防寒保暖、饮食调节、室内环境、运动建议，以及环境因素对心血管健康的影响等方面，给出专业建议和指导。

一、冠心病的定义

冠心病，全称为冠状动脉粥样硬化性心脏病，是由于冠状动脉狭窄或阻塞导致心肌缺血、缺氧或坏死的一种心脏病。我们可以把心脏想象成一块肥沃的土壤，而冠状动脉就如同灌溉这片土壤的管道系统，负责为心脏提供氧气和营养物质，以维持心脏的正常运转。如果这个至关重要的管道系统（冠状动脉）出现问题——当它的狭窄程度达到或超过50%，就好像灌溉管道被堵塞了一大半——心脏的供血就会受到严重影响。这种情况在医学上被称为冠状动脉粥样硬化性心脏病，也就是我们常说的冠心病。

根据《中国心血管健康与疾病报告2022》，心血管疾病在我国慢性疾病中排名第一，具有高发病率、高死亡率的特点。特别是中老年人群，冠心病的发病率高达27.8%，给家庭带来了沉重的医疗负担。国家心血管病中心发布的数据显示，中国心血管病患者人数达到3.3亿，每年约有350万人死于心血管疾病，平均每10秒就有一个

人因心血管疾病去世。更令人担忧的是，冠心病的发病率逐年上升，且越来越多的年轻人开始患上冠心病。

二、冬季为何是冠心病的高发季

1. 外因

(1) 气候因素：冬季寒冷天气导致血管收缩、变紧，低温易诱发交感神经兴奋，使心率加快、血压升高，血管收缩加剧，从而导致血管内斑块破裂，引发急性心肌梗死。研究显示，当室外温度高于5℃时，每降低10℃，收缩压增加6.7 mmHg，舒张压增加2.1 mmHg，且室外温度越低，心血管疾病发病率越高，这可能由血压变化引起。

(2) 环境因素：研究显示，绿色空间对心血管健康有益，不仅能改善空气环境，还能促进运动。社区绿地少或绿化景观不佳，居民患心血管疾病相关危险因素的风险更高。

2. 内因

老年人免疫力较弱，对气温变化尤为敏感，容易罹患呼吸道疾病。特别是心力衰竭患者，其肺部感染往往成为冠心病发作的常见诱因。此外，冬季活动减少，食物热量摄入增加，体重容易上升，负面情绪也更为常见，这些因素叠加，无疑加剧了冠心病发病的风险。

总体而言，环境温度与心血管健康之间的关系呈

现U型特征,即过低或过高的温度均会增加心血管疾病的风险。寒冷天气,特别是中度寒冷,是导致众多与温度相关健康问题的主要因素,会导致血压升高——不论是已确诊的高血压患者,还是血压正常或处于高血压前期的人群,均会受到影响。

三、冠心病患者在冬季应该注意什么

1.防寒保暖,减轻心脏负担

冬季气温较低,老年冠心病患者应选择质地轻盈且保暖性好的衣物,如羽绒服或含羊毛成分的衣物。这类衣物不仅能有效保持体温,还不会增加心脏负担。寒冷天气容易引起血管收缩、痉挛,增加心脏负担,而适当的保暖措施可以避免这种情况发生。

2.饮食调节,降低心脏病风险

饮食对老年冠心病患者至关重要。合理的饮食有助于维持血脂平衡,减轻心血管系统负担。例如,增加膳食纤维的摄入有助于降低心脏病风险,高纤维食物(如燕麦、全麦面包、豆类等)不仅有助于降低血脂、减轻动脉硬化,还能改善肠道菌群,从而降低心脏病发作的风险。同时,应减少油炸食品和动物内脏类食物的摄入,避免增加心脏负担。

3.适宜室内环境,避免诱发因素

保持室内温度在18~25℃之间,避免温度过低导致心脏负担增加。冬季室内环境干燥,适时启用加湿器可提升湿度,预防因空气干燥引发的咳嗽、咽痛,减少心血管健康风险。舒适的室内环境有助于稳定患者的身体状况,减少疾病发作的诱因。

四、如何通过运动进行冠心病干预

1.有氧运动

步行、慢跑、骑自行车、游泳、有氧健身操等都是适合冠心病患者的有氧运动形式。有氧运动能够提升心肺功能,增强耐力。例如,步行速度可根据患者身体状况从慢步走逐渐过渡到快步走,一般建议初始阶段每分钟60~70步,后续可加快到每分钟100~120步。

2.力量训练

包括使用小哑铃、弹力带等器械进行抗阻练习,或利用自身重量进行俯卧撑、平板支撑、深蹲等训练。冠心病患者进行力量训练时需要谨慎控制强度,建议采



用低负荷、多次重复的训练方式,避免憋气等可能导致胸腔压力骤变的动作,以防给心脏带来额外负担。

3.柔韧性训练

伸展运动、瑜伽等活动能够改善关节活动度,放松肌肉,增强身体协调性和灵活性。例如,选择简单的颈部伸展、肩部环绕、腿部拉伸等动作,每次拉伸保持15~30秒,重复2~4组;可以在有氧运动和力量训练前后进行,有助于减轻肌肉酸痛,预防运动损伤。

4.注意事项

冠心病患者运动强度不宜过大,时间不宜过长,每周运动3~5次,每次30~40分钟,包括5~10分钟的准备活动。如果运动中感到任何不适,应立即停下并就医。

五、总结

老年冠心病患者在冬季应格外注意防寒保暖、保持适宜的室内环境温度,合理饮食,并进行适度的运动。同时,要认识到环境因素对心血管健康的影响,尽量避免寒冷天气带来的不利影响,关注社区环境中的绿色空间等健康资源。通过这些综合措施,可以有效降低冬季心血管疾病发作的风险,提高生活质量,让老年冠心病患者安全、健康地度过冬季。**药物与人**