本报专稿

想去南方过个“暖年”

专家:“候鸟”式迁徙可致心脑血管疾病突袭

本报记者 王璐 综合报道

疾控部门一项来自15个城市、包括193.61万例心血管疾病死亡数据的研究结果显示，在我国心血管疾病死亡病例中，17.1%归因于温度气候，其中15.8%是由于寒冷所导致的死亡，1.3%是因炎热引发的死亡。而在温度气候变化因素中，“候鸟”式迁徙成为一个易被忽视的重要因素。疾控部门提醒准备在寒冷天气由温带或寒带到热带地区居住、休闲旅游的中老年人，在出发前务必做一个全面体格检查，有脑血管闭塞或重度狭窄者慎去南方温暖区域，以防心脑血管疾病突袭。

冠心病患者受寒冷冲击最大

人是恒温动物，其核心温度（指心、脑、肺等主要脏器温度）通常维持在以37℃为中心的一个狭窄范围内波动，极端情况时可向上浮动3℃，达到40.5℃，向下则只有-1℃达到36℃。超出这个范围生命活动将受到损害，甚至危及生命。

暴露于极端气温可诱发血压、血液黏稠度、胆固醇和心率显著变化。当前，随着肥胖和糖尿病等相关疾病发病率的升高，易受极端气温影响的人群亦不断增多。据疾控部门统计，地处北纬45度的哈尔滨一年中有5个月是冰封期，冬季最低温度经常在-37℃~-38℃。每年冬季气温降至-19℃以下时，该市死亡人数随温度走低而显著上升，其中2.7%的人口死亡可归因于低温寒冷，尤其是冠心病患者受低温寒冷的冲击最大。

昼夜温差大心血管事件增多

韩国学者在分析昼夜温度范围对心血管和呼吸系统疾病入院率的影响中发现，昼夜温差每增加1℃，心衰和哮喘患者的入院率则分别提高3%和1.1%，其中，老年人最易受牵连。当昼夜温差超过9.6℃时，因冠状动脉综合征和慢性阻塞性肺炎引起的急性事件发生率则显著提高。

此外，有研究发现，无论是男性还是女性，老人还是年轻人，脑出血的发生率均呈现出明显的季节性，其中出血性脑卒中发病率在冬季最高，其次是秋季和春季，夏季最低。由于人体温度调节系统处理突发情况能力有限，突发温度变异会带来人体相应变化，例如血胆固醇、心率和血小板黏度均增加，机体免疫能力下降，因此一日内较大的温度变化可致人群中出现超额死亡。

“候鸟”式迁徙也会影响血压

时下，越来越多的中老年人开始热衷于“候鸟”式生活，冬天离开凛冽的北方，成群结队到海南、云南等地避寒，春夏时再“北归”。殊不知，在一南一北的旅途中，将会在数小时内跨越两个或以上不同气候带，两地的温差可达25℃~55℃。这种“过山车”般的温度骤变，极易引起身体不适，造成血压的波动及心脑血管疾病的突袭。

流行病学调查显示，温度波动比气温本身对脑梗发病率、死亡率的影响更大。温度变化会引起血压变化，血压随温度的升高而降低。实验表明，当室外气温高于10℃时，温度每上升1℃，收缩压和舒张压分别降低0.4毫米汞柱和0.28毫米汞柱，一旦因“热应激”骤然升高人体温度，即可使大脑中动脉血流速度减慢30%，极易酿成脑梗的风险。

疾控专家建议，高血压患者在气温骤降及季节更替时，务必加强血压的自我监测，密切关注血压值，警惕因外界温度变化所致的血压急剧变化。如果发生血压值急剧升高，要及时就医，在医生指导下调整用药方案，避免随意用药酿成危险。准备由温带或寒带到热带地区居住、休闲旅游的中老年人，也需在出发前接受全面体格检查，有脑血管闭塞或重度狭窄者应遵从医生的指导合理选择出行。

预防流感知识进校园

为营造一个安全、卫生的学习生活环境，连日来，永州市江永县中小学校纷纷开展“预防流感”知识进校园活动，向学生讲解冬春季节流感预防措施，让孩子们健康快乐成长。图为1月6日，江永县夏层铺镇学校老师向学生介绍流感预防知识。

通讯员 田如瑞 周维善 黄连建 摄影报道

■门诊新闻

艺考少女突然发病 医务人员爱心送考

本报讯（通讯员 段斌）“谢谢医护人员既治好了我女儿的病，又没耽误她的考试，真是太感谢了。”1月6日，回忆起不久前湘潭市第一人民医院医护人员救治女儿梦城并为女儿送考的经历，梦城的母亲倍感暖心。

2019年12月25日，17岁的高三艺考女生梦城在上专业课时突发急性阑尾炎穿孔、急性弥漫性腹膜炎，必须马上手术，否则会有生命危险。而梦城却因12月28日要去长沙参加全省联考拒绝手术。在医护人员和母亲的反复劝说下，梦城最终同意手术，而此时已是12月26日凌晨一点多了。普外一科科主任谢凯祥、副主任医师周哲、主治医师彭吒立即赶至病房，安排急诊手术。当日凌晨两点，梦城被顺利送入手术室，凌晨四点手术成功，梦城回到病房。

苏醒后的梦城念念不忘的还是12月28日的考试。普外一科护士长胡娟特意为她调了一间清净的房间，让她能安心备考；院领导获知梦城的特殊情况后，安排救护车送她参考。由于救护人员当天都有日常工作，最后由刚刚出夜班的医生许霞辉、护士李颖、司机尹春雨利用自己的休息时间为梦城全程护考。

12月28日，救护车于9时30分送梦城到达考点，为避免突发应急情况发生，医护人员全程站在考场外守护，最终梦城安全顺利通过了考试。

巨型舌头堵食道 微创手术一时除

本报讯（通讯员 吴宇）“李教授，多亏了你，我终于又能正常工作生活了！”被反复从口腔脱出的巨大肿物折磨了近半年的黄大叔，近日出院时向中南大学湘雅医院消化内科医护团队表达了由衷的感激之情。

60岁的黄大叔半年前开始感觉咽部和口腔内有异物存在，严重时有干呕干咳现象，同时伴随有一个紫色肉样物质自口腔脱出，状似一根“舌头”，可自行回纳。黄大叔来到湘雅医院消化内科寻求内镜下微创治疗。

该院消化内科微创诊疗团队李富军副教授术前给黄大叔行胃镜检查时发现，在黄大叔食管内有一巨大肿物，占据约2/3食管腔。经仔细寻找，在食管入口处发现肿瘤的根部，肿瘤的前端游离于食管腔，有近10厘米长。

经综合考虑后，李富军决定先用尼龙绳套扎瘤体基底部，阻断肿瘤的血供后再予以切除。但由于瘤体较大，其直径已经超过尼龙绳张开后的直径，在卢朝霞和罗学峰主管护师的精心配合下，尼龙绳顺利套住瘤体根部。随后的手术一气呵成，仅花10分钟，专家们就将整个肿瘤完整切除。术后病理回报为罕见的脉管性脂肪瘤，目前黄大叔已能顺利进食，即将出院。

大爷跳广场舞摔断锁骨 全方位“大桑拿”助康复

本报讯（通讯员 杨芳）家住长沙市望月湖小区的刘大爷今年91岁，耳聪目明，特别注重养生保健。前不久，刘大爷清晨锻炼跳广场舞时，不慎摔了一跤，磕到了水泥地上，被紧急送入长沙市第四医院急诊科就诊。结合相关检查，急诊外科医生初步诊断刘大爷为“锁骨骨折+肋骨骨折”等，转入骨二科进一步康复治疗。

该院骨二科主任、主任医师张淑云接诊刘大爷后，立即组织了麻醉科、心血管科、呼吸科、神经内科等多学科会诊，为刘大爷做了一个全方位的健康“大桑拿”，雾化吸入改善肺功能，降压降脂稳定心血管等等，同时为他制定了一套合理的手术方案。做好充分的术前准备后，张淑云带领医疗团队成功为刘大爷进行手术治疗。目前，刘大爷康复情况良好。

张淑云提醒，广场舞是很多中老年人非常喜爱的一项运动，但是跳舞时最好穿舒适防滑的运动鞋，选择合适自己的锻炼方式，避免因骨质疏松导致摔伤骨折。