

“心”研说

冬季，聊聊“暖心话”

● 霍勇

五彩斑斓的深秋的暖意，并未阻止北方寒气的来袭。立冬节气马上到来，北方已经有很多城市开始飘雪。

寒冷的气候除了让人身体感到冷意，也会使我们的心脏不时发出抗议的“声音”，冠心病、急性心肌梗死、三高疾病频频挑战着我们的“小心脏”。因此，在冬季，有必要和大家好好聊聊“暖心话”，让我们远离心血管疾病的困扰。

对于冬季寒冷气候对心脏的影响，读者们也许并不陌生，之前我们曾提到气温对急性冠脉综合征(ACS)发病率的影响。其实，季节的更替和温度的变化对心脏而言，绝不仅限于ACS这样的心血管病急症发作。在冬季，高血压、高血脂、心房颤动、心力衰竭等都会趁虚而入，影响我们的心脏健康。

血压血脂均有波动

高血压、高血脂等基础疾病与气候变化存在一定关联。早在1921年，霍普曼医生就发现了冬季血压增高的现象，此后血压的季节变化一直备受学者关注。

研究证实，冬天出现血压偏高主要与交感神经系统相关：在寒冷刺激下可引起交感神经兴奋，刺激身体分泌大量儿茶酚胺类物质，进而引起心肌收缩力增强、心率增快、每次搏动输出量增加，从而导致血压升高。与此同时，气温持续降低，使外周小血管收缩，微血管循环受到较大影响，更多的血流冲击收缩的血管并流入心脏，使血压显著升高。一般而言，冬天血压较夏天血压升高的幅度范围在5~10mmHg，甚至高达20mmHg，尤其是既往有高血压疾病的患者，幅度可能更大。

冬季不仅易使血压升高，波动明显，且其与心血管事件发生率有密切关联。一项来自日本的纳入4231名成年人的临床研究对受试者连续进行14天家庭血压监测，以收缩压标准差、变异系数、平均实际变异评估每日的

家庭血压变异性(血压波动幅度)。结果显示，在冬季，上述3项指标均与心血管事件(包括冠心病、中风、心衰、主动脉夹层)发生风险显著相关：收缩压标准差、变异系数、平均实际变异性每升高1个单位，心血管事件发生风险分别增加26%、24%、44%。

这项研究给予我们许多启示：从研究推测，冬季血压波动幅度增加可能与动脉粥样硬化进展和心脏负荷有关，从而增加心血管事件发生风险。作为医生，要更加关注对高血压患者的随访管理。对公众而言，在冬季血压波动大的时候，一定要引起注意，谨防因冬季高血压造成心血管病急症发作。

除了血压的影响，冬季血脂升高也是值得关注的问题。《中国实用医学》杂志上一项调查显示，冬季血清总胆固醇和低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C)平均水平比夏季分别高4%和6%。通过各项研究数据分析，气候变化会使血脂代谢紊乱。在寒冷天气下，人体代谢速度会减慢，造成总胆固醇、LDL-C和甘油三酯升高，血液黏稠度增高使LDL-C、甘油三酯等更容易沉积在血管壁上，从而增加动脉粥样硬化的发生率。同时，由于冬季天气寒冷，人们经常食用高脂肪食物以保障能量供给，加上室外运动量大幅减少，造成脂肪堆积，因此血脂也会骤然上升。

美国心脏病学会年会曾公布一项纳入227359例接受健康体检的受试者的前瞻性研究，对他们的血脂异常患病率的季节变异进行了评估。结果显示，冬季血浆LDL-C大于130mg/dL的发生率较夏季升高8%($P < 0.001$)；LDL-C、高密度脂蛋白胆固醇(HDL-C)和甘油三酯的变异幅度分别为7mg/dL、3.4mg/dL和12mg/dL。

研究者表示，LDL-C水平冬季升高的原因是多样性的，而冬季体力活动减少、脂肪性食品摄入增多以及阳光照射减少等或许是主要原因。该研究虽然不能改变指南推荐和治疗标

准，但是也揭示了患者限制胆固醇摄入的重要性，尤其在进食较多并且运动较少的冬季。

房颤心衰不容忽视

在关注心血管疾病和危险因素的同时，冬季也要注意心房颤动频发。房颤更多是由心血管基础疾病引发，是一种连锁反应，值得我们注意。而之所以要特别关注房颤，也是因为其可能引发脑卒中等严重的心脑血管疾病，对生命造成极大威胁。

如果说天气对哪种心血管慢病的影响最为明显，那么心力衰竭一定榜上有名。大量流行病学和临床研究都表明，气温变化对心衰发病率和死亡率有显著影响，但是究其原因，没有一套理论能够完美地做出解释。

据统计，心衰患者的冬季住院率明显高于夏季，尤以老年患者为甚。数据显示75岁以上的老人，冬季心衰住院率高出夏季的15%~18%，这个数字绝对不容忽视。而在死亡率方面，冬季也同样高于夏季。

此外，心衰的发生、发展和死亡还与一天的温差过大有着密不可分的关系。2013年的一项研究显示，在冬季，每天温差加大1℃，心衰患者住院率则提升0.86%。因此，对于心衰患者而言，如何做好冬季防护非常关键。

给“心”更多关爱

那么，对于心血管的慢性病变，我们在冬天应该做好哪些防护呢？

首先，适当调整饮食习惯，饮食健康很重要。冬季高热量饮食摄入较多，因摄入营养过剩而导致的脂肪堆积，会让我们的血脂、血压、血糖经受更多考验。因此，少油、少糖、少盐的饮食习惯应继续保持，合理膳食是心脏健康最基本的保障。

第二，坚持在合适的时间开展户内、户外运动。这里有一点尤其需要注意：冬天不适宜急起床、早锻炼，一般在醒后保持相对静止姿态调整几分钟，



在冬季，高血压、高血脂、心房颤动、心力衰竭等都会趁虚而入，影响我们的心脏健康。

然后缓慢起床，这样可以有效避免耗氧量突然增加造成的心肌缺血和急性心肌梗死；户外运动应注意保暖，且避免清晨空气含氧量低的时段，最好选择在日出后临近中午的时段或者下午阳光不强烈时，并且要注意运动适量。

第三，保持良好的生活习惯、作息和精神状态。在冬季我们应尽量控制和避免烟、酒、熬夜等不良嗜好。要养成良好的作息规律，保证充足睡眠。同时，注意做事不要急躁、遇事不生气，保持良好心情和精神状态，这一点对控制自身血压、血脂、血糖升高很有帮助。

第四，定期测量血压、血脂、血糖和心率，重视冬季体检。定期自检和体检对每一个人都非常重要。在了解自身是否有心血管疾病发病风险的同时，也能了解自己的疾病进展和恢复情况，以便进一步治疗和采取康复措施。最重要的是，定期体检可以及时发现重大疾病，早发现、早治疗，才能将其扼杀在摇篮之中。

最后，对于所有既往有心血管基础疾病的患者而言，一定要遵医嘱按时、按量服药。在身体感到不舒适的情况下，要及时就医，调整治疗方式，切莫因为冬季看病不方便而延误治疗时机。

冬季蕴藏着无限的生机和活力，包含着对未来美好生活的向往，让我们放松心情、给“心”更多关爱。只有拥有健康的心，才能获得幸福人生。

(作者单位：北京大学第一医院)