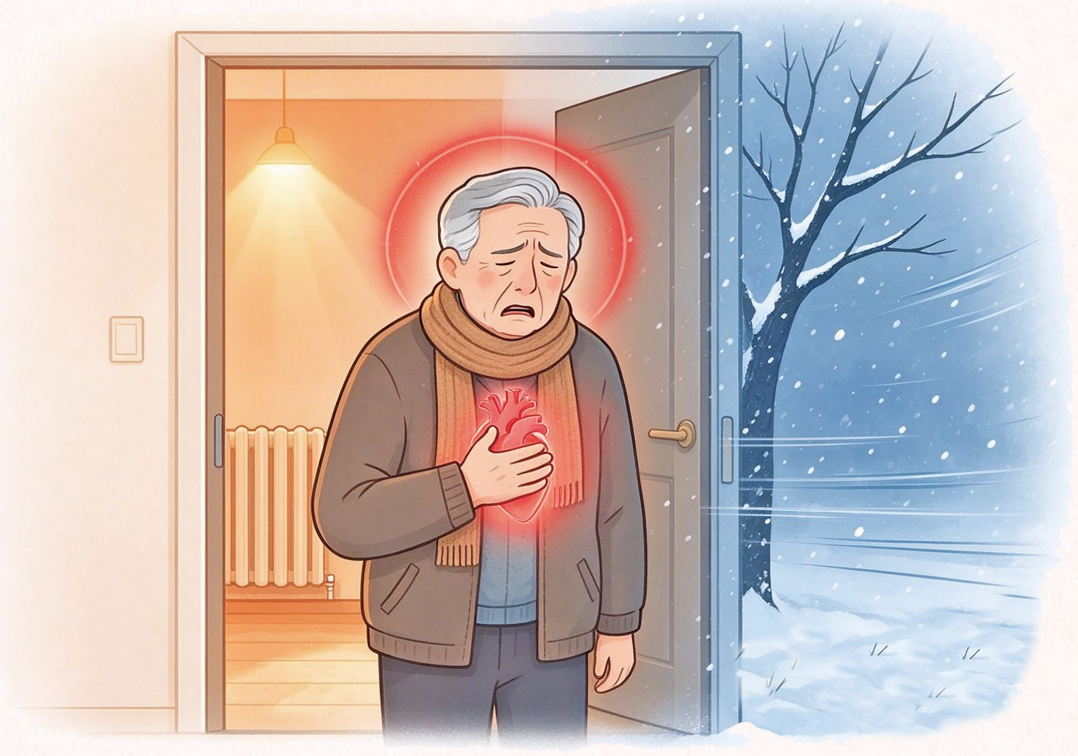
警惕冬天温差刺激 一冷一热最伤“心”



制图：黄芳（AI辅助生成）

记者 刘威

立冬一过，暖气一来，北方就进入了屋里穿单衣、屋外裹棉袄的季节。对多数人来说，这不过是穿脱衣服的麻烦；但对心血管疾病高危人群来说，每一次从暖室踏入寒风，再从冷风里推门进屋，血管都可能经历一场剧烈的“压力测试”。说到保护血管，很多人冬天很重视防冷，却漏掉了供暖季里更隐蔽的危险因素——温差，这常常是冬季引发心梗的“导火索”。

1 冷热交替 血管遭罪

在大众的认知里，冬季伤血管的“元凶”往往是低温严寒。事实上，寒冷是血管的大敌，但血管更怕忽冷忽热。自治区人民医院急诊科副主任医师张亮解释，忽冷忽热的大温差可能从三个方面增加心血管负担。

首先，冬天如果频繁在冷暖环境之间进出，血管会猛地收缩又舒张，可能诱发血管痉挛。对于有些老年人来说，一旦血管壁上的斑块破裂，或者表面受损后形成血栓，就可能诱发心脑血管意外。北方供暖季屋里暖、室外寒冷，这种突如其来的冷热切换，对老年人群很不友好。

其次，寒气刺激会激活体内交感神经，心跳随之加快，心脏耗氧量上升，还可能诱发心律不齐，无形中加重心脏负担。

另外，血管会随温度变化发生收缩和舒张，温度起伏会带动血压上下波动，增加心脑血管意外风险。

张亮形象地解释：“持续的低温就像一场持久战，身体会逐渐适应寒冷环境，调节是相对平缓的。而温差大却像是一次突然袭击，容易诱发心梗、脑梗等急症风险。”

2 温差刺激 暗藏险情

张亮说，每年冬季，医院急诊都会接诊一些因冷热交替刺激诱发心脏不适的中老年患者。

他分享了一则去年冬天接诊的典型病例：“那是一位66岁的老年患者，有8年冠心病病史，平日里严格遵医嘱规律服药，作息、饮食都格外注意，心脏状态一直相对平稳，很少出现胸闷、胸痛症状。一天清晨，老人从温暖的家中出门，顶着寒风前往早市买菜。买完菜后，他又急匆匆回到家，一进门就赶紧脱下厚重的棉衣，想要放松身体。没过多久，老人突然感到胸口闷胀发紧，伴随隐隐刺痛，静坐休息后不适症状丝毫没有缓解。家人不敢耽误，立即将他送往医院急诊。”经过检查，医生发现老人冠状动脉壁上的斑块稳定性下降，所幸送医及时，没有发展为严重的心梗。

“每到冬天，我就特别注意保暖，丝毫不敢大意，没想到就是出门买点菜、回家脱件衣服，竟然差点出了大事。”张叔回想事发经过，依旧心有余悸。“为啥看似平常的一出门、一进门，竟然引发了心脏不适？”针对张叔的疑惑，张亮给出解释：老人短时间内连续经历冷、热两次强烈刺激，血管反复收缩舒张，持续冲击血管壁，扰动了原本稳定的斑块，最终引发胸闷胸痛的不适症状。

3 血管老化 难抵『折腾』

冬天，面对同样的温差变化，年轻人通常无碍，中老年人却频频受伤，这究竟是什么原因？

核心原因在于，年轻人和老年人的血管对冷热变化的适应能力不同。张亮具体解释：“年轻人群的血管往往弹性充足、修复能力强，就像全新的橡胶管道，伸缩自如，即便经历气温波动，也能快速恢复平稳状态。但随着年龄增长，人体血管会自然老化变硬，管壁韧性下降，就像常年风吹日晒、反复弯折的旧橡胶管，经不起频繁拉扯。血管壁上附着的斑块，好比沉积在水管壁上的水垢，平时安静附着，相对稳定。可频繁的温差波动会持续震荡血管内壁，不断扰动斑块状态。一旦斑块松动破裂，形成血栓堵塞心脏血管，心梗风险随之大幅上升。”

不少中老年人冬季格外注重防寒保暖，却依旧频发心脏不适。难道防寒护心的做法没用？其实并不是保暖无用，而是大家只重视“防冷”，却忽略了“防温差”。冷暖交替的动态刺激，才是冬季血管最大的隐形威胁。

4 科学护心 安稳过冬

“冬天养护心脏的重点，不只是外出时把自己裹得厚厚的，更在于室内外环境切换时，让血管少受几次‘突然袭击’。”张亮提醒。

“洋葱式”穿衣很适合供暖季：内层透气、中层保暖、外层防风，进屋可脱、出门可穿。北方出门重点护住头、颈、手、脚，帽子和围巾不是装饰，而是减少冷刺激直接冲击头颈部血管的屏障。

从寒冷室外进入温暖室内时，不要立刻摘掉帽子、脱去厚棉衣，最好先缓慢适应室温，给血管留出舒张的缓冲时间。

清晨睡醒后，被窝里温暖，室温相对偏低，不要骤然起身，可在床上轻柔活动四肢，静待几分钟再缓缓坐起、下床，以减少晨起温差带来的血压波动。

冬季清晨气温较低、寒气较重，是心血管意外风险较高的时段。心脑血管疾病高风险人群应尽量避开清晨低温时段外出和剧烈晨练；如需外出，应注意保暖，必要时由家人陪同。

另外，冬天还应保持清淡饮食、适量饮水，但心肾功能不全者饮水应遵医嘱。同时建议避免高脂高盐饮食和暴饮暴食。

保持情绪平稳对心脏有益，日常尽量避免情绪剧烈波动，减轻血管负担。



温馨提示

如果出现持续胸闷、胸痛、大汗、呼吸困难或明显心悸等不适，尤其是休息后不缓解，应立即拨打急救电话，尽快就医，不要自行驾车前往。

责编/张宜 编辑/梁莉薇 版式/黄芳 校对/杨进峰 宋辉