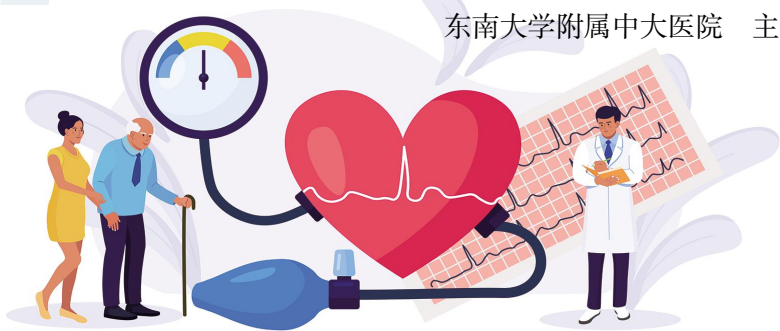


医学研究表明，心脑血管疾病每年有两次高峰期，即每年的11月至次年1月和3-4月。如今正处于高发季，我们该如何防治心脑血管疾病呢？

警惕心脑血管疾病“趁虚而入”

东南大学附属中大医院 主任医师 戴启明 □崔玉艳 朱嘉琪



卒中和复合性心脑血管疾病的风险就会相应增加。

远离心脑血管病牢记六大要点

注意保暖 保暖对于预防心脑血管疾病至关重要。根据气温变化及时增添衣物，避免长时间暴露在低温寒冷环境中。洗脸、洗澡时尽量使用温水，避免水温与室温相差过大导致血管收缩。

均衡膳食 冬季人们往往喜欢吃高热量、高盐的食物，但对于高血压、糖尿病、血脂异常等患者来说，应避免大吃大喝，以免增加心脏负担和导致血脂血糖异常。建议保持均衡饮食，适量摄入蔬菜、水果等富含纤维的食物。

适度运动 适度运动有助于改善心脑血管健康。在冬季应选择适宜的时间和环境进行锻炼，如气温较高的时段和室内运动场所。同时，运动强度要适中，避免过度劳累。

定期监测 定期监测血压、血脂、血糖等指标，尤其是既往有高血压、血脂、血糖异常的患者。患者应在家中备有符合国际标准的电子血压计，并掌握正确的测量方法。在血压波动时，增加监测次数，并及时就医调整治疗方案。

避免感冒 在流感高发季节佩戴口罩，家中注意通风换气，防止呼吸道病原体感染，避免诱发心衰加重。

提前调整治疗方案 对于患有心脑血管疾病的人群，特别是高血压患者，在冬季来临前应提前调整治疗方案。由于气温变化可能导致血压波动，因此需要在医生指导下适时调整药物剂量或种类，以确保血压控制在正常范围内。

温馨提示：一旦患者出现心脑血管疾病的症状，如胸痛、呼吸困难、心悸等，应立即拨打急救电话，并尽快就医。在等待急救车到来的过程中，应避免随意搬动患者，保持安静，不喂药、不喂食。

为何此时易发心脑血管疾病

气温骤降 冬季随着气温的降低，人体内的神经调节系统会发生变化。对于没有心脑血管疾病和血压正常的人来说，他们的适应能力较强，血压波动不会太大。然而，年龄较大，患有高血压、糖尿病或慢性肾脏疾病等自我调节能力较差的人群来说，气温变化可能导致血压剧烈波动，血管遇冷容易收缩、痉挛，进而引发心脑血管供血不足，增加心肌梗死、脑梗死等意外的风险。

天气干燥 冬季空气干燥，人体水分容易流失，血液黏稠度增高，

导致血液流通不畅，进一步增加了心脑血管疾病的风险。

饮食失宜 为了抵御寒冷，人们往往会不自觉地摄入高热量、高盐的食物，这不仅会加重血管的动脉粥样硬化，还会增加心脑血管疾病的发病率。

活动减少 寒冷天气下，人们户外活动减少，久坐不动会导致血液流速减慢，增加了血栓疾病的风险。

情绪波动 冬季日照时间短，人们容易出现情绪波动，产生焦虑、抑郁等负面情绪，成为新发心脑血管疾病的危险因素。研究表明，抑郁症评分每提高一个标准差，冠心病、

龙表戴在手 福禄寿喜伴您走

甲辰龙年纪念腕表 经典传承 精工细雕 浮雕金龙 大气方成

甲辰龙年，60年轮一回，可谓是百年难一遇！甲辰龙年纪念腕表，浮雕龙身盘旋而居，龙爪龙鳞活灵活现，龙眼目视八方，九五之尊威严之气，光芒四射。珍贵蓝宝石水晶表镜，耐磨、防划！100米深度专业防水，抗蚀、防尘、防震，传承瑞士机芯血统，镂空设计，亲眼可见，机械运转，整表耐用！金质精钢表带，夜光显示，低调奢华！尊贵腕表，传世精品，甲辰龙年纪念腕表。



全国统一售价1990元
现在打进电话
一折疯抢
仅限50个名额

甲辰龙年纪念表。表盘中间盘踞的是一条龙，象征着天地之中盘龙屹立，浮雕工艺非常精湛，龙爪龙鳞活灵活现，两颗宝石，就是龙的眼睛，正视前方，霸气十足，把龙的九五之尊地位演绎到了极致。看上去金灿灿、明晃晃，把高贵奢华表现的淋漓尽致，再仔细端详，每一个细节都是艺术品。不退色实心精钢表带，边缘全经细致打磨，顺滑有质，真材实料，自动机械机芯，这是瑞士工艺、瑞士血统的机芯，能清晰地看到在晃动的机械摆轮。

瑞士血统的机械机芯，机械运转，都是可以经典流传的！从机芯到表盘，从表带到镜面，不管是用料，还是工艺，都下足功夫，蓝宝石的镜面，用刀片刮，刮不花，刮不坏，它也是风采依旧，依然是守时如一。

甲辰龙年纪念腕表 龙年纪念

龙年纪念表，纪念甲辰龙年，甲辰龙年纪念腕表，送给自己，提高品味、彰显

实力，彰显王者风范，送给朋友，是非常珍贵的礼物，令人印象深刻。纪念这难得的甲辰龙年，让我们龙行龘龘、前程似锦、万事如意。

龙，是我们的图腾，坊间有人说犯太岁的，也很有必要戴上一块甲辰龙年纪念腕表，无论是新婚燕尔，还是恩爱百年，送他甲辰龙表，见证钟爱一生的永恒之爱。男人，戴一块好表，是男人成功的标志，更是身份的象征！甲辰龙表，送自己，送亲朋，送爱人，大气高档有面子，尊贵奢华够体面！

精工细作的尊贵腕表 传世百年的瑰宝

甲辰龙年，60年轮一回，为纪念这百年难一遇的盛世龙年，公司推出限量款甲辰龙年纪念腕表，全国统一售价1990元，现在打电话，只要199元，即可珍藏，本档限量50个名额，先到先得，名额一满，活动立即中止。

厂家声明：此活动真实有效，千真万确，因成本昂贵，所以本档限量50个名额，仅限50周岁以上的中老年人，请您抓紧时间，赶快拨打电话！

抢购电话：400-780-7576

限时特惠 免费送货 优惠代码：102

中药古方传承，施治中老年人——

尿频 尿急 夜尿多

尿频 尿急 夜尿多 不治则病变

俗话说：“小儿觉多，老人尿多。”每晚起夜4、5次，甚至7、8次，让人烦恼不已。尿频、尿急、起夜多的患者都有这样一种体验，这些情况如不及时治疗，更会引起尿潴留、肾积水，甚至尿毒症，严重危害中老年人的身心健康，如果患者已经患有高血压、高血脂、糖尿病、心脑血管疾病等慢性病，则需要加倍注意，因为尿急、起夜而突发脑梗、心梗晕倒，甚至猝死在卫生间的例子不胜枚举。

患者为何倾心全鹿丸

“上了年纪，晚上起夜更多了，少则5、6次，多则10多次，人都被折磨死了！觉睡不好，人也没精神，闹腾的高血压动不动就犯了，老伴似乎是受到我的感染一样，现在一晚起夜3、4次，遭罪啊！这药吃了不少，效果都不明显。”

中医认为：老年人肾气不固，膀胱失约，下焦蓄血，症状为起夜多、尿频、尿急、排尿无力、尿线细和尿滴沥，失眠、健忘等症。全鹿丸的主治膀胱虚寒症，小便频数或遗尿。批准为国药准字号药品。用于治疗小便频急，遗尿，尿失禁，起夜多。全鹿丸对于前列腺问题引起的排尿问题效果更为明显。生产企业在原有药方的基础上结合现代医学，浓缩改良后制成方便服用的丸剂，见效更快，吸收更好，纯中药制剂，按周期服用治疗，效果更佳，所以病友的热情在情理之中。

不吹嘘 不夸大 全鹿丸用好效果说话

大部分中老年人因为前列腺问题或是糖尿病等慢性病，导致了尿频、尿急、夜尿多，有时候一天晚上要起夜4、5次，严重影响睡眠质量，以前因为忽视，或是药不对症，没有得到及时治疗，这些患者

看到全鹿丸的宣传，比较犹豫，直到亲身体会到全鹿丸的效果才放下心来。患者按周期服用，可明显减少夜尿次数，有望一觉睡到天亮。

针对全鹿丸治疗尿频、尿急、起夜多的消息不胫而走，更多的患者选择用全鹿丸来改善排尿问题，能够有效的改善白天尿频、尿急症状，减少夜间起夜次数，提高患者的睡眠质量，让患者得到充分休息。全鹿丸对治疗尿频、尿急、起夜多、遗尿等问题。

排尿问题用药

据了解，全鹿丸上市以来，已为众多中老年人改善了尿频、尿急、夜尿多的困扰，产品口碑甚佳。为回馈广大患者朋友支持，全鹿丸特举办此次活动。活动期间患者可享受优惠政策，每天仅限前200名患者。

郑重提示：治病应选用对症治疗的国药准字号药品，尿频、尿急、夜尿多、遗尿等问题的患者按周期服用全鹿丸效果更佳。

爱心救助仅限10天

凡一次性买3赠1
凡一次性买5赠3

温馨提示：治病选国药、对症一定要看说明书、切记治病一定要按疗程购买。

咨询电话 400-8550-766

如遇电话繁忙，请耐心等待。全国免费邮寄，送货上门，货到付款。本产品从未授权网络销售。吉药广审(文)第250524-00195号 通化永盛药业股份有限公司