

盛夏莫忘为血管“防暑降温”

连日来,很多城市气温高、湿度大,这样的天气让血管健康面临着极大的考验。研究表明,气温超过32℃,心脑血管疾病的发生风险会大幅增加。临床数据也显示,每年6月至8月相关疾病急诊量较冬季增加15%至20%。下周末将进入三伏天,在这个心脑血管疾病高发时期,大家一方面要注意为血管“防暑降温”,另一方面需及时识别血管的“求救信号”。

高温是心脑血管的隐形危机

应急总医院急诊科主任、主任医师缪国斌介绍,高温炙烤让血管处于应激状态,容易影响血液、心肌、血压的正常功能,严重时可能引发心脑血管疾病。

血液变黏增加血栓风险 在高温、高湿的环境下,人体为了散热,皮肤血管会迅速扩张,大量血液涌向体表,导致心脏、大脑等其他重要区域的血液供应相对减少。心脏为了维持全身的血液循环,不得不加快跳动,增加泵血量,这无疑加重了心脏的负担。血液在扩张的血管中流动速度减慢,如同河道变宽后水流变缓,容易形成沉积物,血液变黏稠,增加血栓形成的风险。

心肌缺氧可致心绞痛 高温会刺激人体的交感神经,使心率加快。心脏在高温下被迫持续高速运转,心肌的耗氧量自然急剧增加。然而,由于血管扩张和血液黏稠度增加,心肌的供血又相对不足,好比发动机在高速运转却得不到足够的燃油供应。长期处于这种“饥饿”状态,心肌会因缺氧而受损,引发心绞痛、心肌梗死等严重疾病。

血压波动大易引发心血管事件 夏季血压波动会呈现“过山车”式的特点,让人猝不及防。一方面,血管扩张导致血压下降;另一方面,出汗增多、水分流失使血液浓缩,血液黏稠度增加,进而导致血压升高。这种血压的剧烈波动对心血管系统来说是一个巨大挑战,尤其是那些原本血压就控制不佳的患者,更容易出现心律失常、心肌梗死、心脏骤停等心血管事件。

在很多人的印象中,低温是心血管健康最大的威胁,此话不假。寒冷会使人体血管收缩,血液流动阻力增加,血压升



高。这就像是给血管戴上了“紧箍咒”,心脏需要更加用力地泵血才能维持血液循环。而对于心脑血管疾病患者来说,任何额外的负担都可能致心绞痛、心肌梗死、脑梗的发生。但相比寒冷的直接挑战,炎热更像是一个“隐形杀手”,因为容易被忽视而更应提高警惕。夏季高温对心血管的威胁是隐蔽而持久的,主要体现在前文所说的血液黏稠度提高、心脏负荷增加、血压波动等方面。此外,夏季室内外温差大,频繁进出空调房,冷热交替也对血管很不友好。

从后果上来看,很难简单定义炎热和寒冷哪个更危险,但只要有一分风险,就值得我们付出十分的重视,采取有效预防措施保护心脑血管健康。

如何区分中暑与心脑血管不适

现在京城潮热难耐,中暑的发病率也开始上升。但中暑和心脑血管疾病的一些表现容易混淆,需要注意区分,以免延误病情。

夏季,医院急诊室常出现两种“高温病”:有人因烈日下暴走突然晕倒,有人却因空调房久坐突发胸痛。前者是中暑,后者可能是心脑血管意外。很多人不知道,有时候这两种疾病的初期表现容易混淆,头晕、恶心、乏力是“共同陷阱”。

头晕目眩 中暑因体温调节失衡导致脑部供血不足,心脑血管问题则因血压波动或血管堵塞影响脑循环。

恶心呕吐 中暑时胃肠道血管扩张会引发恶心呕吐,心脑血管问题也可因脑部

缺氧刺激呕吐中枢。

四肢无力 中暑因电解质紊乱会导致肌肉痉挛,心脑血管问题则因心肌缺血或脑供血不足引发四肢无力。

要想快速区分这两种疾病,可从看环境、查体征、问病史入手。

看环境暴露史 中暑必然有高温环境接触史(如烈日下劳作、密闭车厢内停留),而心脑血管问题可能发生在空调房、晨练时等温度适宜的场景。

查关键体征差异 皮肤状态:中暑者皮肤灼热潮红,严重者苍白湿冷;心脑血管问题患者皮肤可能苍白、出冷汗,但体温正常。脉搏呼吸:中暑者脉搏快而弱,呼吸急促;心梗患者脉搏可能细速或不规则,伴随大汗淋漓。意识状态:中暑昏迷前多有烦躁不安,苏醒后对高温环境有明确记忆;心脑血管问题昏迷常突然发生,且可能伴随肢体偏瘫、言语不清。

问基础疾病史 有高血压、糖尿病、冠心病史者突发不适,优先警惕心脑血管问题;健康年轻人剧烈运动后晕倒,更可能是中暑。

但这两种疾病都可能导致剧烈头痛、视物模糊、步态不稳,出现这类症状提示病情已进展至严重阶段。此时切勿自行处理,应立即拨打120急救电话并记录症状出现的时间。心梗患者在3小时内溶栓效果最佳,中暑患者在2小时内降温可大幅降低器官损伤风险。

对生命健康的守护,需要防患于未然的智慧。比如,高温天外佩戴宽檐帽,随身携带淡盐水;空调房每2小时开窗通风;心脑血管患者晨练避开6时至10时的血压高峰期。这些都是行之有效的小妙招。

据北京日报

相关链接

这种饮料对血管很好 建议你常喝

茶,深受广大网友的喜爱,不少人还有饭后喝茶解腻的习惯。每天喝茶,对身体有哪些影响?

降低2型糖尿病风险

研究表明,糖尿病高风险人群喝茶,有利于控制血糖,改善胰岛素敏感性;糖尿病患者喝茶则有利于降低空腹血糖和糖化血红蛋白浓度。此外,喝茶对健康的这种好处并无种族差异。对中国48万成人平均随访11年的研究显示,与过去一年从未喝过茶的参与者相比,日常饮茶者患2型糖尿病的风险降低8%。

降低高血压风险

对中国7.6万成人的研究显示,喝茶可降低高血压风险,其中喝绿茶可使高血压

风险降低6%。即使不是每天都喝,每次喝的量也不多,只要坚持喝,也能起到降低高血压风险的效果。其机制包括:绿茶富含的儿茶素可促进一氧化氮产生,而一氧化氮可以扩张血管,起到降血压的效果。儿茶素还能抑制血管紧张素的产生,这种酶被抑制后可以使血管舒张,血容量减少,从而起到降低血压的效果。喝红茶则能使高血压风险降低26%,主要是因为喝红茶能使收缩压和舒张压都显著降低。

一方面,红茶富含的茶红素、茶黄素,可以保护血管内皮免受自由基损伤,让血管光滑有弹性,从而起到舒张血压的作用;另一方面,钙通道阻滞剂是用来降血压的药物,而红茶富含的各种成分能发挥类似钙通道阻滞剂的作用。

降低死亡风险

一项针对40~69岁之间的50万饮茶者随访11年的研究结果发现,每天喝≥2杯茶的人,全因死亡风险比不喝茶的人低9%~13%。

需要注意的是,多喝淡茶,少喝浓茶。浓茶含有的咖啡因更多,容易引起恶心、胃灼热、心悸等问题,下午或晚上喝还会影响睡眠,所以要少喝浓茶。另外,浓茶富含的鞣酸会影响铁的吸收,缺铁性贫血者最好不喝浓茶。

据央视新闻



暑期野外玩水 科学防护“食脑虫”

近日,一名6岁男童打水仗后感染“食脑虫”事件引发广泛关注。中国疾控中心发布健康提示显示,“食脑虫”实为自然界存在的致病性自由生活阿米巴原虫,虽可能引发脑炎,但实际感染概率极低,科学防护是关键。

中国疾控中心寄生虫病所研究员卢艳介绍,“食脑虫”并非肉眼可见的虫子,而是纳比亚阿米巴等致病性自由生活阿米巴原虫的俗称。此类寄生虫存在于淡水、土壤等自然环境中,可通过鼻腔、口腔或皮肤伤口侵入人体。因其致病过程凶险,可能引发原发性阿米巴性脑膜脑炎等,带来脑组织损伤,被俗称为“食脑虫”。

数据显示,我国迄今累计报告纳比亚阿米巴感染病例仅40余例,属罕见的寄生虫病。公众无需过度紧张,但需提高防护意识。

人感染后有哪些典型症状,如何救治?专家介绍,早期以皮肤变为

主,后期进展为脑炎症状,可能出现发热、头痛、呕吐、易怒和嗜睡等。由于病程发展快且症状易与其他脑炎混淆,“早发现、早诊断”是救治核心。专家强调,野外戏水后若出现相关症状,务必立即就医并主动告知涉水经历。

疾控机构提出五项针对性预防建议,包括避野水,尽量避免在野外湖泊游泳或戏水,避免搅动水体沉积物;护口鼻,在自然水体活动时佩戴鼻夹、泳镜;防伤口,皮肤有破损时避免接触自然水体;洁鼻腔,使用灭菌生理盐水或煮沸冷却后的水冲洗鼻腔;排陈水,长期未使用的水管,需先排放积水再使用。

专家表示,正确掌握预防方法,遵守饮用水卫生原则,可有效降低感染风险。暑期亲水,安全为先,科学防护方能清凉一夏。

据新华社