



天越热,心脑血管越容易崩溃 这几个“保命符” 帮心脑血管患者“降温”

一入伏天,大家都感受到了夏天难挡的“热情”。闷热感可以说是无处不在,太阳已经“火力全开”了,出门的第一感觉就是热、热、热!不得不提醒大家,35℃以上的高温天,心脑血管疾病的死亡率会明显上升,为人子女的也要记得特别提醒家中老人注意防暑。

台州市中心医院神经内科副主任医师黄睿提醒,夏季出汗多、血液黏稠度增高,加上高温让人心烦等影响,容易诱发心梗、脑卒中等急症,需提高警惕。

他还总结了夏天预防心脑血管疾病的几个“保命符”,帮助心脑血管患者“降温”。

首先,平常在吃降压药的患者,夏天要继续按时吃,千万不能随意停。“因为脑出血的发生和高血压有密切关系。当血压骤升的时候,血管无法承受压力,就会形成破裂。其实,高血压本身并不可怕。可怕的是,一旦服用降压药,在身体感觉良好的时候擅自停药,会让血压突然蹿升,令血管难以承受,造成不可挽回的恶果。所以高血压患者,一定不能擅自停药。”黄睿说。

专家提醒,高温炎热,患者更要保持平静的心态。“我们在门诊中发现,有相当多的脑出血患者,在发病前有大怒、暴跳如雷的经历,所以在高温炎热的夏天要避免情绪激动,以免诱发血压骤升。”其实,从中医角度分析,夏天也应该是人体“静养”的季节,不宜大量运动。据调查,绝大多数心脑血管疾病的发生都是在早晨6点至8点,因此晨练要适度。

“心脑血管疾病患者要严格监测血糖,以免血糖过低。”黄睿建

议,糖尿病人在夏季千万不要把血糖降得过低,否则容易出现心绞痛、缺血性脑血管病。因此,一定要定时监测血糖,严格控制血糖。

黄睿告诫市民朋友,有脑血管疾病的人不要猛然回头。颈动脉狭窄、斑块是脑血管发病基础之一,在血容量不足和血液黏稠度异常的夏季,这一危险因素更需重视。颈动脉内不稳定的斑块一旦脱落,会给脑血管造成重大打击,引发脑梗,并有可能威胁生命。40岁以上、高血脂、血压不稳的人,对此要尤为注意。猛然回头这动作,可能会成为脑血管崩溃的导火索。

与此同时,饮食是很重要的一项保健内容,黄睿建议饮食要清淡,保证水分充足。“血液黏稠是诱发心脑血管疾病的重要原因,因此在夏季一定要注意及时补水,这样才能防止血液变黏稠。”很多人没有定时喝水的习惯,会导致血液黏稠度增高。尤其是晚上睡觉前和早晨起床后应喝一杯水,如半夜醒来时也可适量补充水分,此举可降低血液黏稠度,预防血栓形成,减少心脑血管疾病发作的可能。

(通讯员 章诗荟)



健康百科

炎夏谨防“心理中暑”



炎热的夏季到来,持续的高温天气不仅会让身体中暑,而且容易使人产生烦躁心理,导致“心理中暑”。“心理中暑”指的是在夏季莫名其妙地出现情绪和行为异常,如情绪烦躁、爱发脾气、心情低,容易骂人等。这种情况通常在清晨会好一些,但下午和晚上却变得比较糟。心理学家和医学家认为,人的情绪与气候有密切关系。当气温超过35℃、日照超过12小时,气候变化对人的情绪明显会造成影响,导致情绪和认知行为的紊乱。

除了气温变化以外,“心理中暑”还与人的睡眠时间和饮食不足有关。高温天气,人食欲普遍下降,加上睡眠质量差和出汗,会影响体内电解质代谢,从而影响大脑神经活动,让人情绪和行为出现异常。

专家表示,“心理中暑”对人体的危害甚广,大家一定要引起足够的重视,正确对待,合理调节。

气温上升幅度较大时,气候对人体大脑情绪调节中枢的影响明显增强,容易导致人的情绪和认知行为紊乱。与此同时,高温天气下,人体难以得到正常充足的休息,再加上食欲低下,容易导致人体内分泌紊乱,在一定程度上会激发人体的激动、烦躁和焦虑情绪,使精神长期处于应激状态。

心理中暑容易导致心梗。夏季是心脑血管疾病发病的高峰期,而“心理中暑”是造成夏季心血管疾病高发的原因。天气炎热,人的心情容易烦躁、紧张,加上夏夜天气炽热,睡眠质量下降,容易导致交感神经兴奋、使心脏的耗氧量增加,如果再加上过度神经劳累等因素,发病危险就更大。另外,高温环境下,心脏等器官的供血相对减少;心脏的负担增加也是主要原因。进行定期的体格检查,按照医嘱服药治疗是预防心绞痛、心梗的首要措施。

(通讯员 周玲)

工作昏昏欲睡? 这些提神醒脑的方法别错过

天气闷热,不管是待在冷气房还是阴凉的角落,不知不觉就会开始打瞌睡,特别是午后。不管你是因为什么昏睡,都可以试着用以下方法获得缓解或放松。

1.拳头按压释放疲惫

握紧拳头,放在耳朵斜后方,靠近颈部中央的头骨位置,闭上眼睛,头往后仰,感觉拳头支撑着头部的力量,会有一种放松的感觉,能释放疲惫感。

4.嗅闻精油神清气爽

因为空气沉闷让人头脑昏沉、思绪不清时,不妨选择树叶类的精油嗅闻。

2.指弹轻敲赶走疲倦

头昏眼花时,用手指指尖轻轻拍打头部,是不错的提神法。先敲头顶部位,再将后脑勺分为左右两区,仔细地轻轻拍打。这没有特定的技法,但力道要轻柔,否则会愈敲愈晕。从颈部下方到乳头可划出黄金三角区,可以用手指头轻敲这个区域,可舒缓胸闷郁结之气,胸阔气顺,充满精神。

5.利用薄荷醒脑消暑

盛夏让人热昏头,拿薄荷油或薄荷棒涂抹,既能醒脑又能消暑热。

6.粗盐泡脚恢复精神

在碗里添加2-3汤匙海盐或岩盐和3-4滴你喜欢的精油调匀,之后加入已盛入温水的脚盆中溶解,将双脚浸泡其中,热热的水温不仅能缓解脚的疲劳,还让你全身放松,舒服惬意。若不知选择什么精油,建议夏季不妨用柠檬或柠檬香茅。

3.热石按摩颈部舒畅

选择一颗温润顺手的石头,最好有一面是比较平整的,放在热水中,让石头有着温暖的热度,将石头顺着肩颈线慢慢滑动,让热度传达到肩颈的部位,温暖舒畅,一扫疲惫。

