

天热注意护心 给心脏“消消暑”



每到夏季,急性心肌梗死、心绞痛等心血管疾病患者会有所增多。心血管对气温变化非常敏感,高血压、糖尿病、高血脂症等都是引发心血管疾病的危险因素。夏季,受到环境、饮食习惯、生活作息等诸多因素的影响,很容易诱发心血管疾病。8月1日,许昌市中心医院心血管内科二病区主任程国平告诉记者,在天气炎热的季节,一定要注意保护心脏,给心脏“消消暑”,及时补充水分,适当运动,保持充足的睡眠,坚持清淡饮食,老年人和心血管疾病患者更应如此。

不少于4次,每次不少于30分钟。可以选择散步、打太极拳、骑自行车、慢跑、游泳等方式。

天气炎热时,人们出汗较多,如果不及时补充水分,很容易脱水,导致血液黏度增高,严重时可能会诱发心肌梗死。因此,要及时补充水分,不要等渴了才喝水,要多喝凉开水,也可以喝一些淡盐水。睡前半小时、半夜醒来及清晨起床后都可以喝一些凉开水。如果有条件,可以常喝绿豆汤、莲子汤、百合汤、菊花茶、荷叶茶等,既可以补充水分,又能清热解暑。

在饮食方面,要以清淡为主,饭菜不宜过咸,食盐摄入过多会使血压升高。多吃一些新鲜的蔬菜和水果,适当吃一些瘦肉、鱼类,尽量少吃过于油腻的食物和高脂肪食物,不要暴饮暴食。

同时,要做到起居有序,中午要适当休息,保证充足睡眠。天气炎热时,做好防暑措施,外出时准备好遮阳伞、遮阳帽、水、硝酸甘油、速效救心丸等。

胸痛、胸闷或是心脏病前兆

心脏病发作时,往往会表现出一些症状。胸痛、胸闷、心慌等,都可能是心脏病发作的前兆。出现这些症状时,要引起重视,及时到医院就诊。

胸痛或有压迫感。“心脏病有多种表现,常见症状是胸痛,这种疼痛主要发生于胸骨后,还伴有胸闷、胸部有压迫感、颈部有紧缩感。除此之外,还会出现上腹部疼痛、不适、恶心、呕吐等。”程国平告诉记者。有些患者可能将这与胃炎混淆,耽误了治疗时间。如果胸痛、胸闷的感觉不是

在饭后出现,或以前从来没有出现过类似症状,并且还伴有恶心、呕吐等,一定要及时到医院就诊。

呼吸急促、心跳加速。有些心脏病患者除了胸痛、胸闷等常见的症状外,还会出现呼吸急促、喘不过气等症状。静坐几分钟后,呼吸似乎可以恢复正常,但当重新走动时,喘息就会又开始。出现这种情况,也要考虑患心脏病的可能性。

使用空调要得当

天气炎热,空调房里凉爽、舒适,人们都喜欢长时间待在空调房里。但是,使用空调要得当,以免使心脏“吃不消”,诱发心肌梗死等。

“如果室内外温差过大,从低温的空调房到高温的室外,血管会突然扩张;从高温的室外进入低温的空调房,血管又会突然收缩。血管这样不断地扩张、收缩,会导致血压波动大,一旦引起血管壁上的斑块破裂、脱落,就会诱发心肌梗死。这对心血管疾病患者来说更是如此。”程国平对记者说。

进入空调房之前,要擦干身上的汗。使用空调时,要注意调节室内温度,温度不要过低,以24℃到27℃为宜,最好不要低于20℃。开空调的房间要定时开窗换气,一天开窗通风2到3次,晚上睡觉尽量不要通宵开空调。

此外,心血管疾病患者喝冰镇饮料也容易对心脏造成伤害,尤其是在刚刚运动之后。天气炎热时,人体的血管处于扩张状态,喝冷饮会引起全身血管立即收缩,血压突然升高,容易突发心肌梗死、心绞痛等。



7月28日,由国家消化系统疾病临床医学研究中心、首都医科大学附属北京友谊医院的专家组成的“手拉手”项目专家团队在临许昌市人民医院,进行病例分析、临床教学,并开展了学术讲座。图为首都医科大学附属北京友谊医院专家进行手术示教。 马晓非 摄

中暑后应这样急救

本报记者 马晓非 通讯员 毛树存

中暑是指长时间暴露在高温环境中或在炎热环境中进行体力活动,引起机体体温调节功能紊乱所致的一种疾病。根据临床表现,中暑可分为先兆中暑、轻度中暑、重症中暑,其中,重症中暑又分为热痉挛、热衰竭和热射病。

“先兆中暑主要表现为头痛、口渴、多汗、全身乏力、心慌、注意力不集中、动作不协调等,体温通常小于37.5℃。轻度中暑除以上症状外,还会出现面色潮红、脉搏加快等,体温升高至38.5℃以上。重症中暑有可能导致死亡。”8月2日,许昌市疾病预防控制中心健康教育科科长唐丽红对记者说。

中暑后,及时、正确地急救非常重要。唐丽红建议,患者中暑后应停止活动,到凉爽、通风的环境中休息,脱去多余或紧身的衣服。同时,让患者平躺,将其下肢抬高15到30厘米,将凉毛巾放置于患者的头部以降温,或将冰袋置于患者的腋下、颈侧和腹股沟处。

如果患者有反应,且没有恶心、呕吐等症状,可适当补充水分。如果患者在30分钟内症状没有缓解,应拨打120急救电话。如果患者停止呼吸,应及时做人工呼吸。对于重症中暑患者,降温速度决定恢复效果。体温越高,持续时间越长,人体组织损害越严重,恢复效果也越差。

为了预防中暑,企业应将热源尽量布置在车间外,对热源采取隔热措施,加强通风降温,为员工提供含盐饮料,补充营养。企业还要为高温作业人员提供耐热、导热系数小、透气性能好的工作服,并按不同作业的需要,为其提供工作帽、防护眼镜、面罩、手套等防护用品。同时,要在就业前和入暑前对高温作业员工进行体格检查,适当调整夏季高温作业劳动和休息制度,设立具有空气调节系统的员工休息室。

对于个人来讲,高温天气,无论运动量大小,都要增加水分摄入,不要等口渴了才去喝水。尽量穿质地轻薄、宽松、浅色的衣物,避开正午前后出行,在阴凉处进行户外活动。夏季日长夜短,气温高,人体新陈代谢快,睡眠不足会造成精神萎靡,容易诱发中暑。因此,要保证充足的睡眠,并坚持清淡饮食,尽量少食用高油高脂食物,减少人体热量摄入,多吃新鲜的蔬菜和水果。



许昌市中心医院 协办

厚德 精勤 博学 济世



许昌市疾病预防控制中心 协办

中国移动 China Mobile

【咖啡】验证码717699, 用于... 分钟。如非本人操作, 请忽略...

【\$o&车展】恭祝1279展)门票, 点击领取12t.cn/E400****202! 退订回T

【北京**购物中心】验证码... 物中心小程序, 感谢您的... 9323547, 您正在登录**购... 的支持!

月均拦截骚扰电话13.6亿次

月均拦截骚扰垃圾短信4亿条

月均拦截境外诈骗电话99万次

屏蔽涉黄网站4900+

未知号码 未知电话

170****9357 未知电话

上午08:29

全心全意 为您服务

通话 拒绝骚扰

短信 及时防护

“呼死你”来电应急防护, 立即阻断恶意攻击

“短信炸弹”短信应急防护, 立即阻断恶意攻击

境外来电主动提醒, 有效防范诈骗风险

“0000”查询退订, 轻松管理行业短信

和多号过滤来电, 轻松保护主号安全

点点对账屏蔽, 按需屏蔽骚扰号码

和彩印“防诈骗来电号码提示”, 及时提醒垃圾来电

和多号保护隐私, 有效隔离垃圾信息

*以上服务开通和使用规则等详情请咨询当地营业厅或10086客服热线