

微信扫一扫  
游戏玩起来  
看图猜成语

# 气温升高,警惕心脑血管疾病



高温天气,对脆弱的心脑血管来说,可能是一场无声的健康危机。特别是中老年人,由于高温适应性较弱,更易突发心脑血管疾病。

## 1 为何夏季是心脑血管疾病高发期

心脑血管疾病是心脏血管和脑血管的疾病统称,泛指由于高脂血症、血液黏稠、动脉粥样硬化、高血压等所导致的心脏、大脑及全身组织发生的缺血性或出血性疾病。

夏季,人体新陈代谢加快,人体因散热使血液集中于体表,心脏和大脑的血液供应相对减少,会加重缺血缺氧反应。

气温高、气压低导致大量出汗,过多的排汗会造成血液黏稠度增高,容易诱发心肌梗死、脑梗死、下肢静脉血栓等心脑血管疾病。

闷热潮湿的环境会使人情绪不稳定,容易焦虑烦躁,睡眠质量下降,导致交感神经兴奋,一定程度上会增加心脏负担,容易引发心脑血管疾病。

空调房与室外温差较大,进出时冷热交替明显,血管会急剧地扩张或收缩,影响血液循环,从而诱

发心脑血管疾病。

## 2 为什么老年人容易患心脑血管疾病

虽然心脑血管疾病并不是老年人的“专利”,但确实在老年人中高发,临床数据显示心脑血管疾病发病和死亡主要发生在65岁以上的人群中,75岁以上的老年人群更是占心脑血管疾病死亡的半数以上。

一项最新研究表明,随着年龄增长,造血干细胞会更直接地产生血小板,这种衰老相关的血小板分化通路会加剧血栓形成。而且心脏、大脑、血管等器官也会随着时间的推移慢慢老化,很多老年人还伴有高血压、糖尿病、高脂血症等基础病,若控制不佳,更易增加心脑血管疾病的患病风险。

## 3 日常生活中需要注意什么

炎热天气下,又该怎么预防心脑血管疾病呢?我们建议日常生活中应注意以下几点:

●合理膳食,清淡为主健康的膳食结构有助于降低患心脑血管疾病的风险,尽量做到荤素合理搭配,多吃水果蔬菜,增加膳食纤维特别是全谷类的摄入,同时应注意,夏季人的消化道功能减退,食欲下降,饮食宜清淡。

●控制体重,规律运动肥胖及超重会增加患心脑血管疾病的风险,而规律的身体活动是维持和改善心血管健康的基石。夏天应是老年人“静养”的季节,不宜大量运动,更不要有烈日下锻炼,什么“夏练三伏,冬练三九”,千万不要盲从。

●主动补水,适量饮水夏季高温,人体易大量出汗,应主动补水,特别是早晨起床时先喝一些水。饮水可以选择白开水或绿茶水,并适量喝些淡盐水,以维持体内水、钠代谢平衡。

●健康睡眠,起居有序夏季昼长夜短,加之天气炎热可能会导致睡眠不足,容易诱发心脑血管疾

病。因此,心脑血管病人早晨不宜过早起床,中午要适当休息,以补充睡眠,睡眠是最好的养生。

●温度适宜,不可贪凉当温度过高时,会增加皮肤血管血流量,增加心脏负担;而当温度过低时,会使皮肤血管相应收缩。如果忽冷忽热,血管的强力收缩会使冠状动脉内已形成的斑块被牵拉破裂,引起栓子脱落,堵住血管。因此,夏季应注意空调温度不宜过低,室内外温差最好控制在6℃~8℃以内。

●保持心态,情绪稳定生活中要避免外界不良情绪的干扰,保持良好的心态,避免情绪过度紧张、焦虑,这是夏季养生的一环,对预防心脑血管疾病具有重要作用。

如果是心脑血管疾病患者,一定要在医生的指导下科学用药,当出现身体不适时,必须及时就医,以免耽误救治,引发严重后果。

王燕

## 健康指南

### 频上热搜的“食人菌”何以“食”人

感染48小时可致命、致死率高达30%、日本今年已确认感染1144例……俗称“食人菌”感染症的链球菌中毒休克综合征频繁登上新闻热搜。我国作为日本邻国,“食人菌”对我们是否有健康威胁呢?今天,检验科医务人员就来为您揭开“食人菌”的“真面目”。

“食人菌”并非新病原,而是一种链球菌。“食人菌”可以侵入人体软组织和肌肉,造成肌肉组织的坏死,也就是所谓的食肉病。本次在日本流行的GAS菌株更容易导致中毒性休克综合征(STSS),引起非常严重的全身感染症状甚至死亡,所以才会有“感染48小时可致命”“致死率高达30%”等各种说法。

“食人菌”一般经鼻腔、咽喉黏膜飞沫传播,以及经破损皮肤等的接触传播。无症状患者也可以作为感染源。儿童、老年人和免疫功能低下者是感染的高危人群。原本就有溃疡性皮肤病的人、近期接受过手术的人、有糖尿病等基础疾病的人,需要格外注意。

“食人菌”可以引起多种感染,但值得庆幸的是,目前像“食人菌”这种A族链球菌对多种常规抗生素,如青霉素、阿莫西林、头孢类等仍非常敏感。在我国,经验性使用抗生素治疗在某种程度上或可抑制“食人菌”的感染传播。

值得注意的是,患者一旦确诊,需要在专科医生的指导下足量、全程完成抗感染疗程,降低复发及耐药风险。

周梦兰

### 拉足背抗瘀堵

防瘀堵,有一个方便且容易坚持的方法——拉足背。通过刺激足部经络及穴位,使肝脾功能健旺,阴阳交贯,消除“不通则痛”的临床症状,达到通畅经络、调和气血、旺盛代谢的作用。

具体做法:深吸气,同时像跳芭蕾舞一样把脚背绷直,十趾尽力下压,大脚趾尤其要用力,因为大脚趾上有脾、胃、肝、胆四经汇集。呼气时,缓慢放松脚背,回勾足尖。每天做2~3次,每次做30下。

需要提醒的是:如果足部有扭伤、骨折、溃疡、红肿等情况,建议症状消除后再进行锻炼。

于彦

## 夏季户外“一身包”怎么办

夏天是各种虫子活跃的季节,很多人去公园玩一圈或草地溜达一下,腿上身上就长出很多红色的包,非常痒,这就是虫咬皮炎,又叫丘疹性荨麻疹。

如何知道自己是否得了虫咬皮炎?专家表示,根据病程长短、不同的病原体种类、机体的免疫反应差异等,被叮咬处可有不同的皮损表现。皮损多发于躯干,四肢伸侧,群集或散在,部分可以排列呈线状。皮疹一般为红色风团样丘疹,像纺锤形,顶端可能有小水泡,有的还可能出现半球形隆起的紧张性大水疱,疱液澄清。

出现了虫咬皮炎,关键要止痒,缩短病程。没抓破的地方可以涂点止痒软膏,外用糖皮质激素;抓破的地方要预防感染。尽量避免挠抓,冷敷可减轻局部水肿和瘙痒;必要时可以口服抗组胺药,但如果瘙痒剧烈、出现水泡,或者已经抓破、糜烂、流水的皮损,一定要到正规医院就诊。

毛茵

## 夏季如何避免胃肠炎

夏季天气炎热,食物容易滋生细菌、发生变质,一旦吃了不卫生的食物很容易引发急性胃肠炎。在这个高温季,提醒大家谨防病从口入。

**饮食卫生** 确保食物新鲜,避免食用过期或腐败变质的食品;食品要彻底煮熟煮透,尤其是食用肉类、海产品和蛋类食品;饭菜尽量当日吃完,如果有剩余饭菜

要妥善冷藏,并在食用前彻底加热;尽量少吃凉拌菜,尤其是在卫生条件难以保证的餐馆和旅游景点;生食蔬菜水果时要清洗干净。

**用水安全** 喝烧熟的水或者正规厂家生产的瓶装水,使用干净的水漱口,刷牙,清洗餐具、食材以及玩具等。

**良好手卫生** 养成饭前便后、加工食品时洗手的

习惯,使用肥皂水、洗手液并用流动水冲洗,洗后用纸巾或者干毛巾擦干双手。

**保持居室及环境的卫生** 定时清理垃圾,定期清洁餐厅厨房,以减少蚊虫以及蟑螂等孽生。

**尽量避免接触患者污染物** 如果身边有腹泻、呕吐患者,要注意做好防护,对患者的呕吐物、排泄物等进行消毒处理,避免交叉感染。

虞曙东

## 精神障碍患者能贴“三伏贴”吗

精神障碍患者能贴“三伏贴”吗?医生说,关键看有无“三伏贴”禁忌证。

专家介绍,能否贴“三伏贴”首先需要通过中医的辨证,如果是虚寒体质,怕冷、手足不温,少气乏力,容易感冒、咳嗽久治不愈,可以在医生指导下贴“三伏贴”;如果是湿热体质、阴虚内热体质,口苦黏腻,痰多而黄,烦躁易怒,则禁用“三伏贴”。其次,患有慢性病的急性发作期

以及严重疾病也不适合贴“三伏贴”。

最后,敏感皮肤或皮肤病患者也不能贴“三伏贴”,可能会刺激皮肤加重皮肤疾病。因此,精神障碍患者在缓解期或者病情的稳定期,如果免疫力低下,患有呼吸道、胃肠道慢性疾病,并且是虚寒体质,无“三伏贴”的禁忌症,可以在医生的指导下尝试“三伏贴”。

实际上,“三伏贴”是

穴位敷贴治疗的一种。穴位敷贴治疗是在武汉市精神卫生中心六角亭门诊和住院部常年、广泛开展的中医特色治疗之一,针对失眠、抑郁、焦虑等症状,辨证为心神失养证,调配养心安神的中药,碾成细末,用盐水或植物油调成膏状,再选择内关等穴位,通过皮肤吸收药物的直接作用和穴位刺激激发经气的间接作用来达到养心安神的的治疗目的。

陈识

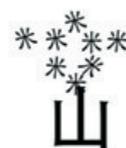
①

比比  
比比

②



③



④



⑤



⑥



答案见下期中缝,也可关注“老年生活报”微信,回复“240722”查询本期答案(可扫描本报一版上方二维码)

7月19日  
6版中缝答案  
《看图猜成语》:  
1、急中生智;  
2、立竿见影;  
3、两败俱伤;  
4、六神无主;  
5、五雷轰顶;  
6、招蜂引蝶。