

高温天气易伤“心” 护心指南请收好

在大多数人的印象中,心脏病、脑卒中等心脑血管疾病常发生在冬季。其实,夏季的高温也会导致心脑血管疾病发作,当气温越高,心脑血管越易“受伤”。日常生活中哪些行为会伤“心”?如何做好防护?为此,记者采访了浙江大学医学院附属第二医院心血管内科副主任医师林艳。

喝水过多过快

炎热的夏天,人体更容易缺水。适当补水可以降低血液黏稠度,但如果短时间内摄入大量水分,血液会被过度稀释,产生低钠血症,也叫“水中毒”,早期可能出现头痛、恶心、肌肉无力,严重时会出现癫痫、昏迷。同时,大量水分快速进入血液循环,会显著增加血容量,导致心脏需要更努力地工作来泵血,加重心脏负担,对于本身有心脏病或心力衰竭的人来说更加危险。

专家建议

可以通过观察尿液颜色判断身体是否缺水:淡黄色通常表示水分充足,深黄色则提示需要喝水,透明无色可能意味着饮水过多。

喝水遵循“少量多次”原则,不要等到非常口渴才喝水,也不要一次性喝下大量水。建议每小时饮水不超过800~1000毫升,每次喝水200~300毫升。



对着空调直吹

从高温的室外,突然进入低温的空调房,对着空调猛吹,会造成血管收缩;从低温的空调房到高温的室外,血管又会突然舒张。血管反复收缩舒张可能升高血压,诱发血管痉挛、斑块破裂、血栓形成,增加心脑血管意外风险。

专家建议

室内温度一般以26摄氏度左右为宜,最好将室内外温差控制在8摄氏度以内。

使用空调每隔3~4小时,应该开窗通风10分钟。

调整风向与风速,避免直吹人体。可使用绿植或导风板分散气流,或将空调叶片向上或水平拨动。



户外运动过于激烈

在高温高湿环境下进行剧烈运动,心肌供氧量增加,心脏负荷骤增,可能诱发潜在心脏病患者运动性猝死,对已经存在动脉粥样硬化的患者,更易引发心肌缺血甚至心肌梗死等严重的心血管疾病。同时,高温高湿环境下剧烈运动,容易产生脱水、电解质紊乱,严重时可导致致命性中暑,也就是所称的热射病。

专家建议

运动前要充分热身。运动时要穿戴透气防晒衣,避开高热时段,在阴凉的地方进行快走、太极拳、八段锦等运动。每运动15~30分钟,需补水150毫升(含电解质)。



出汗立即洗冷水澡

天气炎热时,人更易流汗,皮肤毛细血管处于扩张散热状态。如果突然洗冷水澡,皮肤血管会急剧收缩保热,导致血压骤升、心率剧变,可能会诱发高血压患者脑血管破裂,也会加重心脏负担引发心绞痛、心律失常、甚至心梗。

专家建议

可先用干毛巾擦干汗水,避免冷风直吹,休息至少15~30分钟再用温水(38℃~40℃)洗澡。

洗澡时长控制在10~15分钟。



吃大量冰饮

夏季天气炎热,如果此时大量吃冰淇淋、喝冷饮,尤其是运动后大口喝冷饮,会因低温刺激引发血管收缩,使冠状动脉、脑血管等发生痉挛。对于高血压患者,可能会发生血压骤升、心率增快,增加心脏的负荷和耗氧量,严重时可能出现心梗。

专家建议

冰品入口可以先含在靠近嘴唇的口内前端,等冰融化、接近体温时再慢慢吞下。

一些低温保存的食品和饮料,如酸奶、冰饮料、冰西瓜等,建议从冰箱取出后先室温放置20分钟再吃。



长期睡眠不足

长期睡眠不足会导致心脏应激能力下降,猝死风险增加。天气炎热时心跳容易加快,熬夜还会导致夜间血压失控、中风风险增加。心血管系统超负荷运转,心跳节律失常,长此以往易诱发心血管疾病,心源性猝死就是常见的情况之一。

专家建议

成年人晚上10点至11点入睡是心血管疾病风险较低的区间,夏季最好保证7个小时左右的睡眠时间。觉得睡眠不足时可以午睡20分钟左右。

