



炎炎夏日心脏负担重 快来学这套 心脏保健法

全球气象预报显示,世界各地都出现了创纪录的高温酷暑天气。持续高温除了会导致热射病等重症中暑,还让心脑血管也承受着极大考验。美国心脏学会发文提醒,在极端高温天气下,人们应采取措施保护好自己和家人的心脏健康。北京大学人民医院心内科主任医师刘健为你解读高温天是怎么“伤害”心脏的,并教你一套心脏保健法。



气温越高,心脏负担越重

刘健表示,环境温度改变,人体可通过血管和神经调节,使体温达到稳定状态。比如温度较高时,皮肤下的血液流动会增加,出汗也会增多,以便散发热量。同时,由于核心体温升高,人体代谢更加活跃,耗氧量随之升高。这些调节会使心脏承受更大压力,心率加快,人体水分流失增多,血液处于高凝状态,可增加血栓形成和心肌缺血风险。如果心血管处于健康状态,这些改变是可以承受的,但对年龄较大或心血管健康状况不佳人群来说,这些改变可能引发心血管疾病。

《柳叶刀》杂志子刊近期发表一项研究,提醒大家在高温天关注心血管疾病给健康带来的影响。这项研究对282篇研究高温与心血管疾病关系的文献进行分析发现:气温每升高1℃,心血管疾病相关死亡率升高2.1%,心血管疾病相关发病率升高0.5%,其中多由于脑卒中或冠心病致死,65岁以上人群死亡率更高;如果出现高温热浪(一般指高温天气连续3天以上),心血管疾病相关死亡率将升高11.7%,并且会随着热浪强度增加而上升。

夏天给心脏的4个暴击

在炎热的天气里,心脏一不留神就会遭到一系列“打击”,刘健归纳了4点:

1.易烦躁

心理学上有个名词叫“气象情绪效应”,是指人的情绪状态会受到天气的影响。每年七八月,持续的高温让心情更容易烦躁,严重者甚至会“情绪中暑”而导致行为失控,容易与人发生摩擦或争执。情绪激动会让心跳加快,心肌耗氧量增加,心脏负荷变大。加上高温让全身血管扩张,血液循环加快,更加重了心脏负担。

2.睡眠差

发表在《神经科学前沿》期刊上的研究显示,人类会有季节性睡眠,夏季的睡眠相对较少。炎热的天气也会让人辗转难眠,且昼长夜短,易睡眠不足,提高血压和心率的平均水平,增大心血管系统的工作压力。

3.出汗多

夏天气温高、气压低,空气中含氧量下降,出汗较多,血液黏度升高,血液循环变慢,血流不畅,心血管易堵塞,可能出现心肌缺血,甚至引发心肌梗死、脑血栓等。

4.温差大

低温的空调房到高温的室外,血管会突然舒张;从高温的室外突然进入低温的空调房,血管又会收缩。反复折腾导致血压波动大,可能诱发心梗,特别是血管脆弱的老年人。冷热交替还容易受凉感冒,如果并发严重感染,也可能危及心脏。

需要注意的是,心梗常表现为胸骨正中间或中间偏左处疼痛,有压迫感,通常持续5~15分钟,可伴有出汗、恶心等症状。一些老年人有糖尿病等基础疾病,胸闷胸痛症状不明显,但会感到全身乏力、耳鸣眼花、腹痛。出现以上症状时,应及时到医院排查是否为心梗。

高温天学一套心脏保健法

气温太高会对心血管非常不利,尤其是65岁以上长者和慢病患者。刘健建议大家生活中加强防范,采取六项“护心”措施:

◆注意补充水分

补水是预防热相关疾病的关键,即使不渴,身体也容易脱水。夏季应持续补水,而不是只在运动前喝水。外出或锻炼之前、之中和之后都应喝水,不要等到口渴才喝,同时应避免摄入含咖啡因或酒精的饮品;最好喝常温的白开水,不要喝冰水。要注意观察尿液颜色。如果饮水充足,尿液应为澄清或淡黄色;若出现浑浊或颜色加深,应警惕脱水。

◆吃“心脏友好”食物

适当增加蔬菜、水果、粗杂粮、瘦肉、鱼类或低脂乳制品的摄入。全天食盐总摄入量小于等于5克。少吃香肠、热狗、火腿等加工肉类,烟熏、烧烤肉食也要尽量避免。

◆中午尽量避免外出

每天最炎热的时间段,一般为中午12点到下午3点,应尽量避开户外活动,这个时间段患上热相关疾病的风险更高。外出时不要一直暴晒,若需要在户外活动,应隔一段时间在阴凉处休息几分钟,补充水分,然后再回到太阳下。

◆选对衣服做好防晒

尽量穿轻便、浅色、棉质、透气的衣物,如需外出,可戴上遮阳帽和墨镜,出门前涂抹防晒霜,在户外应每隔两小时重新涂抹一次。

◆遵照医嘱服药

美国心脏学会提醒,常用的降压药可影响血压反应或促进钠排泄,影响人体的热调节,导致患者在极端高温下更容易出现不适。慢病患者应按照医生指导服用药物,高血压患者切忌停药,应注意服药后的安全监测,如果出现异常症状应及时就诊。

◆识别中暑症状

中暑初始阶段,患者会大量出汗,然后逐渐无汗,继而体温迅速升高,一旦核心温度超过40℃,便可出现嗜睡、惊厥、昏迷、面色潮红、皮肤干热、呼吸浅快、脉搏加快等症状,严重者可能休克,需要立刻送医。

据生命时报



夏天最强“伤肝水” 你别再天天喝啦

要说什么和最近这天气最配,无疑是空调、wifi、各种饮料和水果了。适当地喝点饮料并无不妥,但是这三种饮料居然会比酒更伤肝,你可要注意咯。

鲜榨果汁

果汁大家都喜欢喝,尤其是鲜榨果汁,看起来营养健康无公害,甚至不少人每天会鲜榨一杯早餐喝。但事实上,果汁是不折不扣的高糖食物。鲜榨果汁确实含有维生素和矿物质,但水果榨汁后,营养成分大量流失,且果肉渣的存在感微弱。可别小看果肉渣,它的主要成分是果胶和膳食纤维,它们的存在,本可以延缓身体吸收水果中糖分的速度。

另外,一杯240ml的橙汁,和同样体积的可乐含糖量不相上下。所以,若为了肝好,最好还是少喝鲜榨果汁,直接吃水果对健康更有益。

无糖饮料

无糖,指的只是无蔗糖,但是阿斯巴甜、三氯蔗糖、安赛蜜、甜菊糖、赤藓糖醇等这些跟糖相关的成分一个都不少,它们有另外一个名字“代糖”。有研究表明,相对于糖,代糖对健康的危害要小一些。但也有研究表明,大量摄入代糖,会引起肠道菌群失衡,降低胰岛素敏感性,造成代谢紊乱和食欲上升,进而导致体重增加,还会增加糖尿病风险。且胰岛素紊乱后,肾脏和肝脏也会受到影响。

此外,6月29日,话题#阿斯巴甜致癌#登上微博热搜第一。据路透社报道,有知情人士透露,国际癌症研究机构将首次把阿斯巴甜列为“可能对人类致癌的物质”。而可口可乐、百事可乐旗下无糖饮料,玛氏旗下口香糖等均有添加阿斯巴甜。

含乳饮料

看到有“乳”,不少人都会觉得营养健康,但其实不然,购买前一定记得要看成分表、配料表。

真正的纯牛奶,配料表中只有“生牛乳”;调制的乳品,配料表上却是一长串,如果配料表里有“生牛乳”,排在越后含量越少。而且有的含乳饮料(饮品),含糖量竟比可乐还高,经常喝,易引发肥胖,增加肾脏和肝脏负担,还会导致脂肪在肝脏中沉积,最终发展为脂肪肝和其他代谢疾病。

保护“小心肝”,应该这样做

■注重科学饮食

- ①少吃或不吃加工食品,清淡饮食;
- ②多吃新鲜蔬菜水果,减少动物性饱和脂肪和酸性食物的摄入;
- ③多吃富含维生素C、类胡萝卜素、番茄红素、辅酶q10等抗氧化营养物质的食物;
- ④注意粮食的存放环境,不食变质发霉的粮食、坚果。

■规律作息,保证充足睡眠时间,尽量保证每日23:00前睡觉。

■戒烟、戒酒,至少限酒,避免空腹喝酒。

■不盲目服药,必须严格遵照医嘱,在医生指导下合理用药,杜绝滥用药物。

■培养积极乐观、豁达的人生态度,控制和疏导负面情绪。

■定期体检,了解肝功能状态。 据上观新闻