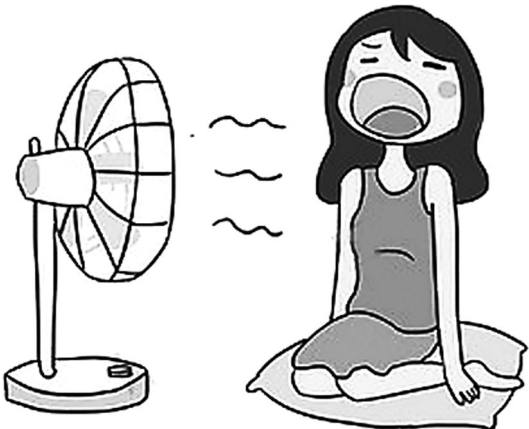


高温天里,他的心脏为何骤停

气温达到35℃以上,心血管崩溃概率飙升

近日,中南大学湘雅医学院新校区内,一位邮政工作人员在36℃高温下因身体不适突然倒地,心跳和呼吸骤停。附近的师生闻讯赶来,有人负责做心肺复苏,有人拿来自动体外除颤器,有人撑伞给病人遮挡阳光……

经过20分钟的抢救,男子的心跳和脉搏渐渐恢复。这时,赶到这里的救护车迅速将其转移到附近医院进行治疗。



气温一高于30℃,很多人就会感到食欲下降、心情烦躁,大家都在想方设法降温,却忽视了心脑血管也需要解暑。

每年七八月份,都是心脑血管疾病爆发的时节——

气温达到35℃以上,心脑血管疾病的死亡率会明显上升;

气温超过32℃,中风的发生率会比平时高出66%。

本文中,专家将教你给心脑血管降温,平安度过夏天。

高温给心血管3个“暴击”

高温、高湿是夏日里的一对杀手,会对心脑血管产生以下影响:

1.加大血流量 气温升高,人体皮下血管会扩张,皮肤血流量会比平时增加3倍—5倍,这样势必加重心脏的负担。

2.提高心率 人在高温状态下,交感神经兴奋性会增高,心率会加快,冠状动脉会收缩,从而增加心脏的工作量。

3.让血液更稠 夏天出汗多,血液黏稠度升高,达到一定程度时,可能出现心肌缺血。

中国疾病预防控制中心周脉耕教授等人发表在《英国医学杂志》上的一项覆盖中国272个城市的研究,也给出了证据支持,调查显示——

在心血管病死亡病例中,与气温有关的死亡比例为17.49%。以冠心病为例,炎热天气对死亡风险的影响迅速而短暂,当天就会立刻显现;而寒冷天气对死亡风险的影响有一定的延迟效应。

给心血管降降温

高温天对心脑血管很不友好,不妨用以下方法给它们降温消暑。

1.室内外温差太大 如果空调温度比较低,室内外温差

太大,当人进门或出门时,血管就很容易因受刺激而收缩或扩张,引起血液循环障碍,加重心脑血管负担。

应做到以下几点——

◇室内温度最好不低于26℃;

◇室内外温差建议不超过8℃—10℃;

◇不要一直开着空调,隔几个小时要开窗通风。

2.不要猛用力 颈动脉狭窄、斑块是心脑血管疾病发作的重要诱因。一旦颈动脉内不稳定的斑块受到刺激而脱落,堵在脑血管里,就会引发中风。

◇高温天不要做“猛回头”的动作,以免发生意外,尤其是颈动脉狭窄或有斑块的人,

◇减少需要突然发力的动作,比如突然起床、用力排便等。血压不稳的人更要小心。

3.每天饮水1500毫升—1700毫升 夏季,人出汗较多,如果没有及时补充水分,就会导致血液浓度增加。

◇普通成年人每天应饮水1500毫升—1700毫升,其中女性1500毫升,男性1700毫升。天气炎热、剧烈运动、户外活动多时,应酌情增加饮水量。

◇养成主动饮水的习惯,不渴也要勤喝水。另外,即使渴了,也不要一次性大量、快速喝水。

◇晚上睡觉前和早晨起床后,可以喝一杯水(200毫升—300毫升),既可降低血液黏稠度,又能预防血栓形成。

4.晨练别太早 夏季,天亮得早,过早晨练可能带来致命风险。清晨,人体处于交感神经兴奋状态,血压上升、心率加快,心脑血管疾病的发病风险较大。

◇炎热的夏季,不妨将锻炼时间改到晚饭后。

◇高温天应减少不必要的外出,少去温度高、湿度大、人多的地方。外出时,最好穿透气、宽松的棉质衣服,并注意防晒。

5.饮食要清淡 天气热会导致人的食欲下降,但最好坚持清淡的饮食。吃得太油或太咸,容易使血脂升高,不利于心脑血管健康。

◇饮食应以新鲜蔬菜、水果、豆制品等为主,还要经常吃些瘦肉、鱼类,保证蛋白质的摄入。

◇血管不好的人要特别注意饮食卫生,少吃大排档、冷饮,以免发生腹泻,导致体内电解质紊乱,诱发心脏不适。

心脏骤停救治步骤

在多种心脑血管疾病中,心脏骤停是最危急的一种,表现为心脏的泵血功能突然停止。

心脏骤停的黄金抢救时间只有4分钟,如果在4分钟—6分钟内不能复苏,大脑等重要器官就会因严重缺血、缺氧而导致严重后果——

发生心脏骤停后的10秒—20秒,意识会丧失;

30秒—60秒,呼吸会停止;

4分钟—6分钟,脑细胞会发生不可逆的损伤;

大于10分钟,脑死亡的概率就会比较大。

心脏急救“黄金4分钟”,主要包括高质量的心肺复苏和准确使用自动体外除颤器两个相辅相成的方面。要不要进行心肺复苏,要看患者是否发生了心脏骤停。

1.判断心脏骤停的方法——“三停”

◇意识停止 用力拍打患者双肩,并大声询问:“喂,你怎么啦?”看患者是否有反应。

◇呼吸停止 跪下来平视患者胸腹部,观察有无规律性起伏。

◇心跳停止 主要判断有无颈动脉搏动,食指、中指并拢伸直,置于患者喉结旁开两指的凹陷处,用指腹感受是否有搏动。

2.如何进行心肺复苏

◇当现场只有一个施救者时,如果可以立即拿到自动体外除颤器,就应使用自动体外除颤器。如果无法立即拿到,就要马上做人工心肺复苏。

◇当现场有两个及以上施救者时,一人应先给患者做心肺复苏,并让另一人尽快拿到并使用自动体外除颤器。

◇人工心肺复苏要做到三点:按压、开放气道、口对口人工呼吸。

胸外按压过程中,要让患者仰卧在硬平面上,保持呼吸道畅通。然后,将掌根放在胸部中央胸骨中下部(两个乳头连线中点)。双掌根重叠,十指相扣,肘关节伸直,上身前倾,垂直向下,持续按压30次,频率为100次/分—120次/分,深度为使胸骨下陷5厘米—6厘米。在整个抢救过程中,要尽可能保证胸外按压不间断,或尽可能缩短按压中断的时间,如进行人工呼吸时、更换按压人员时、使用自动体外除颤器时等。

郑荣华



中午喝蜂蜜水有助解乏

中午不仅是人体一天中消耗热量最多的时候,还是大脑活动最活跃、最易感到疲劳的时段。据营养专家介绍,蜂蜜中的果糖、葡萄糖能很快被身体吸收和利用,迅速改善血液营养状况;蜂蜜在人体内产生的热量相当于牛奶的15倍;维生素B含量与鸡蛋相等;蜂蜜富含丰富的矿物质,如钾、镁、钙、铁、铜、磷等。中午喝蜂蜜,能补充大脑营养,解除疲劳。需要注意的是,喝蜂蜜要适量,以免糖摄入过多,以每日10克—20克为宜。肠胃不好的人最好用30℃的温水冲服。

——《生命时报》

高温让人易怒

夏季炎热,不少人的脾气也变得“一点就着”。这在心理学领域里也是个有趣的研究话题。许多司法报告发现,暴力犯罪的发生率在夏天会上升,特别是在气温较高时。据英国《卫报》分析,科学家认为,气温升高会导致人体心跳加快,睾酮水平增加以及产生其他一些代谢反应,它们会刺激交感神经系统,该神经系统负责人体的战斗或逃跑反应,因此人们更有可能发生冲突。

——《生命时报》

夏天不戴帽子可能伤大脑

夏天,户外活动的人也逐渐增多了。但丹麦哥本哈根大学研究人员警示,夏天长时间户外运动时,应尽量戴上帽子,这是因为头部直接暴露在阳光下,运动与感知能力会受损。实验结果表明,在没有保护的情况下,头部暴露于阳光下,会损伤大脑功能,这一结果对从事建筑业、交通运输业以及农业的人员影响更大。

——《生命时报》

出汗后 要多吃四类食物

出汗时,随着水分的流失,体内的水溶性矿物质如钾、钠等,水溶性维生素如B族和维生素C以及少量氨基酸也会随着汗液排出。如果不及及时补充,就可能造成营养失衡。建议多吃以下食物:1.补钾 豆类、香蕉、苹果等食物含钾。2.补钠 比如喝汤时可加入少许食盐,或者加入紫菜等。3.补维生素C 一般来说,口感酸的水果所含的维生素C可能较多。4.补B族维生素 维生素B1、玉米、燕麦等粗粮;维生素B2的好来源则是动物性食物和绿叶菜。

——《生命时报》

