

高温天,心血管病例骤增 气温升高1℃ 患者增加17%

连日来,各地气温升高。对脆弱的心血管来说,“高危时刻”才刚刚开始。在高温、高温这对“双煞”影响之下:全身血管扩张、血液变黏稠,人会感到胸闷气短、喘不上气。一项刊登在《环境与健康》期刊上的研究表明:最高气温每升高1摄氏度,急诊的心脑血管疾病患者就会增加17.3%。



1 高温天,心血管病患者骤增

随着气温的升高,人体皮下血管扩张,皮肤血流量比平时增加3倍—5倍,心脏负担加重。有流行病学证据表明,气温与心血管疾病关系密切。极端炎热天气(平均29.0摄氏度)对死亡风险的影响迅速,当天就会立刻显现。

当气温高于32摄氏度时,脑卒中(中风)的发生率较平时高出66%,且随着气温的升高,危险性还会增加。

临床数据显示,每年的六七八月,都是脑血管疾病发作和死亡率的一个小高峰。

另外,天气炎热,血压容

易波动,血流冲击血管内已经形成的动脉硬化斑块,形成血栓,进而堵塞供应心脏的血管,就会诱发心肌梗死等急性事件。

除特殊工作需要,大家应尽量避免长时间暴露在高温环境中。

2 高温天做这些事很危险

高温天,人们想尽方法解暑降温,习惯做这4件事的人,心血管默默承受着巨大的负担:

猛回头、猛转身 猛回头、猛然转身这样的动作,容易导致斑块脱落,堵塞血管,诱发脑梗,还可能伤到颈椎。尤其在夏季,人体很容易出现血容量不足、血液黏稠度高的情况。

夏天,尽量避免一些需要突然发力的动作,转身、回头时都放慢一些,最好是整个身体都转过来。

打羽毛球、篮球等运动前也应充分热身,血压不稳的人

更要小心。

冲冷水澡 室外气温高,人的全身血管均处于扩张状态,如果身体突然遭遇寒冷刺激,就会导致脑血管收缩痉挛,出现头晕、呕吐等,严重时可能引起颅内大出血。

建议大家先擦干身上的汗,休息10分钟—15分钟再用温水洗澡。

大口灌水 适当补水能降低血液黏稠度,但如果喝水太快,水分就会快速进入血液,造成血容量增加,加重心脏负担。

尤其是患有冠心病的人,会出现胸闷气短等症状,严重

的可能导致心梗。

建议夏天喝水不能一次喝太多、太快,要少量且多次,每次喝100毫升—150毫升。

对着空调直吹 从热气腾腾的室外进入空调房,虽然身体一时会感觉舒爽,但是血管和心脏很难适应过大温差,容易突发疾病。

建议室内外温差不要太大,将空调调至26摄氏度左右。

若在室外大量出汗,回到室内应先擦干再吹空调,且不要对着空调直吹,以免温差变化太快,诱发心脏和脑血管收缩异常。

3 这样做给血管降温

持续高温会增加痉挛、衰竭和中暑风险,心脑血管病患者更要小心。在炎炎夏日,一定要降温有方,凡事都要慢一点:

晨练改成晚练 上午6点至9点为冠心病的高发期。此时,经过一夜睡眠,既没喝水又没活动,血液变得黏稠,流速过于缓慢,容易加重血栓的形成。

因此,冠心病病人应避开这段时间运动,尽量安排在下午或晚上。

活动强度要适当,时间不宜太长,以减少心脏负荷,降低心肌耗氧量,防止心肌缺血发作。

随时补充水分 高温时,如果补充水分不及时,就会引起血液容量不足、血液变黏稠,进而诱发中风。

夏季,应适当多饮水,健康人群每天最好保证不少于2000毫升—2500毫升。

清晨起床一杯水,有利于稀释血液。在室外活动时,也要注意备足水,不要等口渴再喝。以白开水或淡盐水为宜,还可以喝绿豆汤、莲子汤、菊花茶等,既补充水分,又清热解暑。

饮食宜清淡 夏季,人体消化道功能减退,食欲下降,饮食宜清淡。

多吃一些新鲜果蔬、豆制品等,适当进食粗粮也有利于通便,避免因便秘诱发的心绞痛。适当吃一些瘦肉、鱼类,尽量少吃过于油腻或高脂肪的食物。

饭菜不宜过咸,否则食盐过多会使血压升高。吃饭七分饱,过饱会加重心脏负担。

每天午睡半小时 午睡有利于血压、心率的稳定,时间以半小时左右为宜。

宜采取头高脚低,右侧卧位,以减轻心脏压力。不要坐着或伏案打盹,否则,会使脑

部缺血、缺氧加剧。

注意午睡前不要吃得太多,午饭后不要立刻午睡,至少间隔20分钟以上。

擦拭身体降温点 人体有8个降温点,主要集中在血管密集处,用水擦拭能给血管降温。

这8个降温点分别是:耳后、脖子、手臂、手腕内侧、大腿内侧、膝盖后方、脚背、踝关节内侧。

用37摄氏度的温水毛巾重点搓揉这些降温点,通过皮肤血管扩张,将热气散出。

保持好心情 不良情绪会使激素水平发生变化,最直接的反应就是血压急剧升高、心律不齐等。

心情平静,交感神经张力就会下降,血压、心率、代谢、体温也随之下降,从而远离心血管病的威胁。

据《生命时报》

睫毛上爬着58只螨虫

一女士眼角膜几乎穿孔,险失明

武汉24岁的小徐,两年前,因右眼病毒性角膜炎导致角膜混浊,为挽救视力及时接受了角膜移植手术。去年,毕业前几个月,小徐忙着查文献看资料,准备毕业论文,顾不上休息,也没有好好呵护眼睛。因过度用眼,她的右眼病情再次发作。

医生检查发现,小徐睫毛根部的毛囊里面存在大量螨虫,右眼有30只螨虫,左眼有28只螨虫,导致她的眼角膜出现血管化、变薄,几乎穿孔。医生为小徐顺利施行了右眼板层角膜移植手术。术后,小徐恢复良好。

从宠物身上感染螨虫

其实,眼睛上长螨虫这样的事情并不少见。

近日,河南一位7岁的小患者,因眼睛干涩发痒前往医院就诊。医生经过检查,发现孩子睫毛根部长了蠕形螨。经医生了解,孩子家里养了宠物,此外,孩子母亲前段时间去美容院做睫毛。医生推测,可能是母亲在外感染螨虫后带回了家中,然后,孩子和母亲共用毛巾等物品,造成传染。目前,经过治疗,孩子的眼睛已经康复。

成都90后女生小丽,时常觉得眼睛发痒干涩,偶尔还伴有疼痛的症状。前往医院检查后,在随机抽取的3根睫毛上发现了螨虫。据悉,小丽家里养着宠物猫,而她喜欢与猫亲近玩耍,又爱揉眼睛,螨虫不排除是从宠物猫身上感染而来。

眼睛感染螨虫的症状

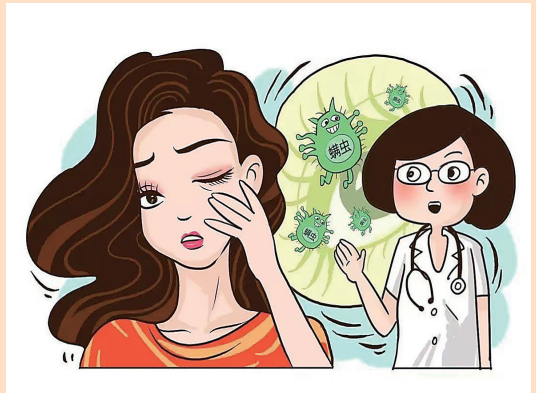
眼睛感染螨虫后,会出现反复发作的睑缘红、眼痒、眼干、眼烧灼感、异物感、畏光、分泌物增多及眼睑包块形成,严重者还会出现睫毛反复脱落。当炎症反应累及角膜时,则会有视物模糊或视力下降的症状。

如确诊螨虫感染,需要进行规范、足够疗程的祛螨治疗,才能将其彻底清除。

身体免疫力比较差的人、家里养宠物和经常化眼妆的女性,尤其是中老年群体,都是螨虫感染的高危人群。

如何避免这种情况发生呢?注意眼部卫生,当眼睛出现不适时,要第一时间到医院检查;避免使用劣质化妆品,平时卸妆一定要彻底,否则眼部很容易滋生螨虫;多运动,增强个人体质,相同环境下,身体强壮的人,被螨虫“盯上”的可能性要小。

据《武汉晚报》



做几次核酸检测 才能排除感染风险

目前,病例中多是有时空交集的接触者被传染,奥密克戎传染性到底有多大?做几次核酸检测呈阴性结果就可以排除感染风险了呢?

专家称,新冠病毒肺炎是一种呼吸道传染病,主要经呼吸道传播,病毒也可存留在污染物品表面,通过接触引起感染。因此,和感染者有时空交集的接触者,具有感染的可能性,因奥密克戎变异株传播速度快、传染性强,可引起更多有时空交集者感染。本次疫情,出现了同时开会的接触者、家庭成员等聚集性感染,就是这一特点的体现。

因奥密克戎变异株感染3天就可检测到病毒,因此,对于密切接触者等高危险人群,反复进行核酸检测是更早发现感染者的有效方法。传染病的检疫期是该传染病最长的潜伏期,新冠病毒肺炎最长的潜伏期是14天,因此,理论上讲,如果接触后14天新冠病毒核酸仍为阴性,就可以确认本次接触没有引起感染。

宗合