

# 桑拿天要防心脑意外

防  
心  
梗

## 日常生活要注意细节

广东省佛山市第二人民医院心脏中心主任医师 梁健球

天气炎热容易诱发心血管疾病，一是心跳、血流速度加快，心肌耗氧量增加，身体为了散热，血管扩张，体表血液循环增加，心脑内脏等器官的供血相对减少，容易发生心脑等脏器缺血事件；二是出汗较多很容易脱水，导致血液黏稠上升，血小板聚集诱发心梗；三是高温使人心情烦躁、心火旺盛，劳累却缺乏休息易诱发心律失常等；四是夏季饮用冷饮等，心脏血管易受到冷刺激而血管痉挛，继而导致冠状动脉缺血事件的发生。

专家解读

**不要在饱餐或饥饿时洗澡** 过分疲乏、情绪激动、饱餐后、睡眠差或持续紧张工作等，都可诱发心血管事件，不要在此时洗澡。如果习惯在夏天洗冷水澡，要循序渐进，先把手脚淋湿，然后用冷水浸湿毛巾擦拭前胸后背，等身体适应水的温度后，再将冷水淋湿全身。水温也不能过高，最好与体温相当。

**选择安全时间和场所运动** 上午10时到下午4时期间，最好避免户外活动，锻炼时最好结伴而行，或尽量到室内健身房或游泳池进行运动。运动结束时，做些放松活动；不要锻炼后立刻上床休息。

**纳凉时间不宜太长** 长时间静坐会使血流速度减慢，如果突然起来活动，回心血量减少，很容易使冠状动脉，脑血管血流量发生骤减而致相关疾病发作。

脑卒中常常是突发的，但在发病来临前，往往有以下非特异征兆，如不及时留意，往往会造成延误脑卒中救治时机。

**剧烈头痛** 突然发生剧烈的头痛，还会伴有抽搐发生。尤其是近期头部有外伤史、昏迷、嗜睡、咳嗽用力会加重头痛且头痛剧烈。

**走路无力** 人会突然感觉走路没有力气，还有下肢麻木，疼痛不已。

**眩晕** 眩晕是后循环脑梗患者最常见的症状之一，有的人是在早上起床时眩晕，有的人可能在疲劳或运动后眩晕。

**别搬抬过重的物品** 搬抬重物时必然要弯腰屏气，所以心血管患者别搬抬过重的物品，易诱发心血管事件。

**温度要适中** 室内外以温差不超过8℃为宜，室内温度最好不要低于26℃。每天适当出些汗是正常的，但特别闷热对心、脑器官也很不利。

**常备温开水** 夏天出汗比较多，身边要常备温开水，及时补充水分，以防血液变得过于黏稠，还要多吃瓜果蔬菜。

**稍微延长睡眠时间** 夏季需要更多的睡眠和休息。午餐结束半小时后午睡30~40分钟，每晚的睡眠时间也建议相应延长。醒来后躺着活动几下再起身。



扫码关注  
人民日报健康号@佛山市第二人民医院

防  
脑  
梗

## 要留意非特异征兆

河北省石家庄市人民医院神经内五科主任医师 李嘉民

气温波动大，会对血管造成影响，夏天天气炎热，人体出汗会比较多，如果这时不能及时给身体补充水分，血管里的血液黏度就会增高，使得流向大脑的血液缓慢，就容易诱发脑卒中的发生。

专家建议

脑卒中常常是突发的，但在发病来临前，往往有以下非特异征兆，如不及时留意，往往会造成延误脑卒中救治时机。

**剧烈头痛** 突然发生剧烈的头痛，还会伴有抽搐发生。尤其是近期头部有外伤史、昏迷、嗜睡、咳嗽用力会加重头痛且头痛剧烈。

**走路无力** 人会突然感觉走路没有力气，还有下肢麻木，疼痛不已。

**眩晕** 眩晕是后循环脑梗患者最常见的症状之一，有的人是在早上起床时眩晕，有的人可能在疲劳或运动后眩晕。

**血压异常** 血压出现异常，如血压飙升到200/120毫米汞柱，是脑出血的高危因素；突然降到80/50毫米汞柱，则可因低灌注容易诱发脑栓塞。

**哈欠连连** 总是频繁打哈欠，也可能是患有缺血性脑血管疾病。

**出血** 高血压患者经常出现鼻出血、眼底出血甚至血尿的症状，是一种高危信号。



扫码关注  
人民日报健康号@石家庄市人民医院

## 相关阅读

广东省佛山市第二人民医院心脏中心副主任医师 徐宁

天气炎热，部分急性心梗的症状与中暑先兆症状相似，若误以为是中暑，未及时就医，往往耽误最佳治疗时间。如何辨别心梗还是中暑？

别把心梗当中暑

体温

### 中暑

中暑是指在长时间高温、高湿和热辐射作用下，体温调节功能出现障碍的一系列热应激综合征。中暑病人常伴有发热，体温可达38℃以上。

胸闷

中暑者远离高温环境到通风阴凉处安静休息，并适当补液后，胸闷气短情况常有明显改善。

面色

中暑者因大量出汗后血容量会下降，出现面色苍白，在此之前往往还有面色潮红、皮肤灼热表现。

出汗

中暑出汗是因环境温度较高所致，出汗部位常在前胸、后背、额头、脖子、腋下等。

### 心梗

心梗早期一般无明显发热，却因心输出量（左或右心室每分钟泵出的血液量）下降、血压下降、血管收缩，出现皮肤温度降低、四肢冰冷等情况。

心梗患者的胸闷呈心前区压榨感，常伴有胸痛和濒死感，持续时间长，转至阴凉处得不到缓解或缓解后再次出现。

心梗患者因堵塞血管部位不同，有的人面色苍白、出冷汗，有的人则是表情痛苦、面色红润。

心梗发作时，患者血压下降、外周血管收缩，出汗部位除了脖子、额头外，还可能出现在手心、脚心等四肢部位。

闷热的桑拿天也是夏季心脑血管意外的高发期及早识别发作征兆避免一些诱发因素可以最大程度的保护好自己家人