

健康关注

# 高温天气 防范心血管疾病

□ 缪国斌 莫 鹏

相较于冬季来说,夏季高温对心血管的威胁是隐蔽而持久的,危险性更高。因此,夏季心血管疾病患者更要提高警惕,并采取科学有效的预防措施。

## 高温对心血管疾病的影响

高温不仅会导致心血管疾病的发作,还会使患者病情加重。主要原因包括以下几个方面。

**心血管负担加重** 天气炎热时,人体新陈代谢加快,心脏的工作量显著增加。心脏需要泵出更多的血液来满足身体各部位的需氧量,导致心肌耗氧量增加。同时,高温环境可能影响睡眠质量,导致睡眠不足,进一步增加心脏的负荷,出现血压不稳的情况。

**血液黏稠度增加** 高温天气促使机体出汗,导致身体水分快速挥发,血液变得黏稠,血液流速减慢,沉积物堆积增多,容易形成血栓。

**血压波动** 如果天气过于炎热,容易导致交感神经兴奋性增加,使血管

扩张,从而引起血压升高的情况。此外,夏季室内外温差大,频繁进出空调房,血管难以适应这种冷热交替的变化,也容易诱发血压波动。

## 心血管的“求救”信号

**胸闷气短** 在高温天气下,突感胸闷气短,喘不上气,这可能是心脏在“求救”,因为心肌缺血、缺氧,提示你可能存在心绞痛、心肌梗死等心血管疾病的风险。此时,应立即停止活动,找一个通风良好、凉爽的地方休息,并尽快就医。

**心悸心慌** 心悸心慌也是心血管疾病常见症状。感觉心跳加快、不规律,这可能是由于心律失常引起的,如早搏、房颤等。如果不及时治疗,可能会导致心脏功能受损。因此,一旦出现心悸心慌的症状,应及时就医,进行心电图等相关检查。

**头晕头痛** 当脑部供血不足时,会出现头晕的症状;如果脑血管发生痉挛或堵塞,则会引起头痛。这可能是由

于高血压、脑卒中等疾病引起的。特别是在高温天气下,头晕头痛的症状更容易出现,应引起足够的重视。

**肢体麻木无力** 如果突然出现一侧肢体麻木、无力,这可能是脑卒中的前兆,应立即拨打急救电话,争取在黄金时间内得到救治。

当出现上述症状时,应立即停止活动,原地坐下或躺下休息,避免剧烈运动加重心脏负担。同时,拨打急救电话,告知接线员患者的症状和所在位置。如果随身携带了硝酸甘油片等急救药物,可以舌下含服一片以缓解症状。在等待救援的过程中,保持冷静,避免过度紧张和焦虑,监测患者的血压和心率等生命体征。

## 夏日“护心”指南

**科学补水** 高温天气下,要特别注意补水。但补水也有讲究,不能一次性大量饮水,以免导致血压骤降。应少量多次饮水,每天不低于2000毫升的水

分摄入。可以选择喝白开水、淡盐水或绿茶等,避免喝含糖饮料和酒精饮品。

**饮食均衡** 夏季饮食应以清淡为主,多吃新鲜蔬菜和水果,如黄瓜、西红柿、苹果、香蕉等,这些食物富含维生素和矿物质,有助于降低血压、保护心血管。减少高盐、高脂、高糖食物的摄入,饮食均衡,保证摄入足够的蛋白质等。

**运动适度** 可以选择在清晨或傍晚气温较低时进行适度的运动,如散步、慢跑、打太极拳等。运动强度不宜过大,以不感到疲劳为宜。运动时间控制在30分钟左右,每周运动3—5次。运动过程中要注意补充水分,避免中暑。

**避免忽冷忽热** 要注意室内外温差

不宜过大,一般控制在8℃以内。  
**定期监测血压** 高血压患者要定期监测血压,特别是在夏季血压波动较大的时期。可以每天早晚各测量一次血压,并记录下来。如果发现血压异常升高或降低,应及时就医,调整治疗方案。同时,要遵医嘱按时服药,不要随意停药或更改剂量。

## 冬病夏治的适应证

**呼吸系统疾病** 感冒、支气管炎哮喘、慢性咳嗽、慢性支气管炎、慢性阻塞性肺病、过敏性鼻炎、慢性咽喉炎等。

**骨关节疾病** 颈椎病、腰椎病、肩周炎、腰肌劳损、强直性脊柱炎、骨性关节炎、风湿性关节炎和类风湿性关节炎等。

**消化系统疾病** 虚寒性胃痛、慢性胃炎、肠炎、腹泻、消化不良等。

**儿科疾病** 小儿体虚易感冒、哮喘、气管炎、慢性腹泻、遗尿等。

**其他** 还有素体阳虚、四肢不温、喜暖怕凉,中医辨证为虚寒性病症的亚健康人群,免疫力低下者。

## 冬病夏治正当时

□ 王桂英 张 鑫 崔玉艳

通常将具有温阳散寒、通经活络等作用的中药研成细末,与某些溶剂调制成糊状,做成小药饼,于三伏天期间敷贴于体表相应穴位,通过药物刺激穴位,起到调整经络和皮肤对药物吸收的双重治疗作用,具有作用迅速、疗效显著、无痛苦、毒副作用少等优点。

**三伏灸** 该疗法具有温通作用,

擅于治疗虚寒病证,可以弥补单纯使用针或药的不足。

**拔罐** 拔罐疗法通过负压、温热等作用调节机体的神经、内分泌等相关系统,改善微循环,促进新陈代谢,具有祛湿驱寒、调和气血的作用。一般在贴敷之前配合拔罐,有助于疏通经络,打开腠理,更有利于贴敷药物的透皮吸收。



校园足球 连 振

医生提醒

## 不宜长期穿洞洞鞋

□ 马晓澄 钟 焯 徐弘毅

能让洞洞鞋更容易出现潮湿环境。

她进一步解释说,脚气的高发部位之一是脚趾缝间,洞洞鞋则以塑料材质紧紧“包”住了脚趾前和两侧,因此,脚趾缝难以干燥通风。一些洞洞鞋的柔韧度不够,长期与足部摩擦容易导致皮肤屏障受损,也为真菌感染提供了机会。

“如果要穿的话,首先要尽可能宽松;其次,可以穿吸水性好的袜子,一方面可以把脚汗吸到袜子上,另外一方面也可以减少脚和鞋子的摩擦;也可以用一些爽身粉保持脚部干燥。”高爱莉建议。

除真菌感染,穿洞洞鞋也可能更易导致运动损伤。广州医科大学附属

医生手记

## 汗疱疹的识别与应对

□ 谢 婷

夏天来了,很多人手上会长一些透明的小水泡,虽然不疼,但是奇痒无比,一不小心挠破后里面还会流出一些液体。这些水泡到底是什么?我们又该如何应对?

### 汗疱疹多发于夏季

这种令人困扰的水泡是汗疱疹,好发于手指侧面、手掌、指端皮肤,多为米粒大小,有的稍高于皮肤,有的隐藏在皮肤之下。它的发病具有季节性,通常在夏天最明显,冬天会自愈。汗疱疹还有以下典型表现:

粟粒大小的水泡,成群出现,左右对称分布。

水泡内含有清澈泡液,可能伴有瘙痒或烧灼感。

水泡一般2—3周后会干涸脱皮,露出新生皮肤,此时可能有疼痛感。

容易反复发作,旧疱未愈新疱又起。

多数患者伴有手足多汗。

汗疱疹的病因还不十分清楚,目前认为可能是一种皮肤湿疹样反应。需要提醒的是,汗疱疹虽不会传染,但若掐破水泡导致皮肤破损,加上手部经常接触外界物品,可能增加感染风险。

### 如何应对汗疱疹

汗疱疹是一种自限性疾病,一般半个月左右即可自愈。但也会出现长期反复不愈,或者感染化脓等情况,此时要及时到医院进行治疗。

初期手部出现红斑、丘疹时,可外用糖皮质激素软膏、钙调磷酸酶抑制剂软膏等。瘙痒难忍时,千万不可抓挠、挤破水泡,可外用炉甘石收敛水泡(出现皮损时不建议使用)。如果病情难以控制,皮疹面积逐渐增大,出现糜烂渗出,建议口服抗组胺药物治疗。

患病期间减少接触碱性洗护用品,比如肥皂、洗衣液、清洁剂,尽可能避免一切刺激手部皮肤的因素,如清洗物品时戴乳胶手套。



新华社发

健康新知

## 如何守护牙健康

□ 李 恒

口腔健康是衡量“银发一族”生活质量的重要指标。按全口28颗牙计算,我国65岁至74岁老年人平均缺失5.5颗牙,全口无牙比例达4.5%,牙列完整者不足20%。怎样告别“老掉牙”?专家针对一些认知误区,提出科学管理口腔健康的建议。

### 掉牙并非“老来病”

北京大学口腔医院牙周科主任医师释栋指出,许多老年人认为口腔疾病都是“老来病”,实际上,老掉牙是牙周病所致,牙周病可防可治,但早期症状隐匿,易被忽视。

据介绍,牙龈出血、牙龈退缩等都是牙周病的早期症状。刷牙或咬硬物时出血,虽不痛不痒,却是牙齿发出的求救信号。很多年轻人患上牙周病,到老年才显现严重后果。

牙周病的病因是多方面的,其中口腔细菌的作用尤为明显。中国人民解放军总医院第一医学中心口腔科主任李鸿波指出,细菌以牙龈斑形附着在牙齿表面,引发牙龈炎症。若长期不清理,炎症会向深层蔓延,破坏牙槽骨,导致牙齿失去支撑。

此外,口腔异常症状往往提示系统性疾病。李鸿波强调,频繁牙龈出血经洗牙仍无改善,可能提示心血管疾病、糖尿病或血液系统疾病等;无明显口腔病因的顽固性口臭需警惕胃肠道疾病或呼吸系统疾病,尤其是幽门螺杆菌感染;长期不愈的口腔溃疡伴溃疡面扩大、边缘隆起时需重视;短期内多颗牙齿松动或慢性炎症急性发作,可能反映机体免疫力低下。

龋坏,一旦桥墩垮塌,前功尽弃”。

活动义齿,即传统可摘戴假牙,价格亲民,对余留牙要求低,但舒适度较差,存在异物感强、咀嚼效率低、易脱落等问题。尤其是适应期可能影响发音和进食。若选择活动义齿修复,需定期调整以适应牙槽骨变化。

北京大学第一医院口腔科主任冯驭驰提示,老年人在选择修复方式时,应综合考虑自身情况,并在专业医生的指导下进行决策。比如对于患有严重骨质疏松症、糖尿病等全身性疾病的老年人来说,种植牙可能存在一定的风险;牙槽嵴低平患者可能更适合活动义齿修复。

### 一口好牙度晚年

“‘牙刷+牙线’组合可清除80%的牙菌斑。”北京大学第一医院口腔科主治医师王秋月建议,老年人选用软毛牙刷,每日早晚刷牙两次,每次不少于3分钟。同时配合使用牙线或牙缝刷,使用牙线时呈“C”形包绕牙面上下刮擦;选择牙缝刷时需根据牙缝宽度选取合适直径,避免强行插入损伤牙龈。

义齿清洁同样不容忽视。冯驭驰建议,种植牙和固定假牙可通过刷牙、牙线、牙间隙刷等进行清洁;活动义齿需在进食后摘下清洁,睡前也应摘下浸泡在冷水中或使用假牙清洁剂浸泡。此外,老年人应每半年至一年进行一次口腔检查和洗牙,以便及时发现并处理口腔问题。

(稿件来源:新华社)

家庭保健

## 雨天涉水后 当心这些病

夏季天气多变,多发雨水。雨天涉水后,尤其是雨天穿凉鞋的朋友,需要注意以下几种疾病。

### 可能引发的疾病

**丹毒和淋巴管炎** 涉水后细菌容易从人体皮肤毛孔乘虚而入,钻到淋巴管里,从而引发丹毒和淋巴管炎等。若脚上有破口,更容易出现这种情况。

**间擦疹、脚足癣** 长时间在渍水中浸泡后,皮肤的屏障功能遭到破坏,真菌和细菌便有机可乘,很容易引发间擦疹、脚足癣等皮肤病。有糖尿病病史的人更需要注意,及时脱离污水环境,擦干脚部,预防真菌和细菌感染。

**关节炎、风湿痛** 下雨天很多人会换上凉鞋冒着雨上下班,会用凉水冲脚以保持干净。但凉水洗脚,会使毛孔骤然关闭阻塞,加上肌肉疲劳、紧张度增加,腿脚很容易抽筋,更可能诱发关节炎和风湿病等。

### 注意事项

如果不得已要涉水,涉水前在

双腿涂上防水油膏,尤其是趾间。

如果皮肤本来就有破口,先在疮口处涂上抗菌药膏,有可能的话穿上高筒雨靴或套上厚实的塑料袋,切忌光脚涉水。

涉水的鞋子洗干净之前,尽量不要再穿了。

外出回家后,仔细冲刷双脚(最好用温水),再用干净的毛巾抹干,保持双脚干爽。如有需要,可在医生指导下使用12.5%的明矾加3%的盐水配置成溶液浸泡双小腿2—3分钟,然后再用清水洗净晾干;或者用适量医用酒精擦擦消毒。

如在涉水之后出现红斑、水泡、瘙痒等症状,请及时就医,尤其是本来就有足癣或其他皮肤病的患者,不能凭经验用药。

有灰指甲、脚气、脚上有破口的人,更应注意保持足部卫生。

寒从脚下起。大家在雨天出门前,最好在包里准备一双更保暖的鞋子以及棉袜。脚部淋湿后,可在第一时间用纸巾或者毛巾将脚擦干,换上干爽的鞋袜。

(稿件来源:健康中国)