

常州日报

T1

2024年7月9日 星期二
农历甲辰年六月初四

常州新闻 健康

责任编辑：沈芸 热线：88066183 E-mail:2472480746@qq.com 组版：周铭珪 校对：薇薇



让运动走进生活 让健康护航人生



高温酷暑，心脑血管疾病患者要注意这三点

□本报记者 李青
通讯员 杜菁

夏季是心脑血管疾病高发的季节，随着副热带高压加强，我市本周开始将出现一波晴热高温天气。在市四院急诊抢救大厅，心脑血管疾病的病人逐渐增多。有冠心病发作导致心绞痛乃至心梗、猝死的患者，有因血压突然升高并发脑出血的高血压患者，还有一觉醒来一侧肢体麻木不能动的患者。



胡平 摄

不能仅凭血压高低 简单决定是否服药

“不是说，天气热，血管扩张，血压下降，不用服用降压药了吗？”在市四院心内科门诊，一些血压高的患者就诊时都会问上这一句。

心内科主任徐正平介绍，在医院神经内科、神经外科住着好几例有高血压而不注意监测血压变化的患者。他们不规律服用降压药或者凭自我感觉服用降压药，直到出现言语含糊、饮水呛咳、肢体麻木、偏瘫后才到医院来就诊，发现血压已经高达200mmHg以上。

外地来常务工的丁先生，2年前被发现患有高血压，一直自己到药店购买

降压药吃，也不监测血压的变化，自己凭感觉吃药。今年7月初，他和家人一起在歌厅唱歌的时候，突然出现左侧肢体麻木无力，不能站立、行走，说话也含糊不清，到医院一检查，居然是脑溢血了。

徐正平说，夏季随着气温升高，血管会有所扩张，部分高血压患者可能会出现不服用降压药物血压依然正常的情况，但是高血压患者绝对不能自行调整用药或者停用降压药，一定要在医师的指导下调整用药剂量，并定期监测血压的变化。“目前很多患者服用的是长效降压药，除了降压作用外还具有抗动脉粥样硬化的作用，高血压患者不能简单的凭血压高低来衡量自己是否要服用降压药。”

夏季饮食即便清淡 也要坚持服用降脂药

“夏天胃口不好，一般不吃油腻的食物，是不是可以不吃降脂药了？”很多市民存在着这样的误解，认为不吃高脂食物，就可以不服用降脂药，其实降脂药除了降低血脂以外，还有抗动脉粥样硬化和稳定斑块的作用。

徐正平表示，高血压只是心血管疾病的一个窗口。我国高血压患者有一个突出的特点：一旦确诊往往已经伴有多种心血管疾病的危险因素了，如动脉粥样硬化，这与血脂有莫大的关系。高血压患者往往伴有高血脂，短时间内的清淡饮食并

不能降低血脂，故而在夏季饮食即便清淡，也要坚持服用降脂药。

另外，夏季有些人消化功能减退、食欲下降，可以多吃一些新鲜蔬菜、水果，饮食宜清淡易消化，适当增加富含钾、镁的食物，如芹菜、黄瓜、大蒜、绿豆及香蕉等。钾和镁既可保护心血管，又可促进钠的排泄，有利于保持血压稳定。

适当锻炼良好睡眠 少喝冰饮忌洗冷水澡

夏天，心脑血管疾病患者仍然要注意适当锻炼身体。傍晚时分，心血管功能是最稳定的时间段，天气也较为凉爽，是适合锻炼的时候。活动要适度，以不感到疲劳为度，时间不宜超过1个小时，以防能量消耗过大影响血压和体温调节中枢，诱发血压骤增，加重心脏负担，甚至危及生命。

徐正平提醒，心脑血管疾病患者要早睡早起，尽量保持每天有7个小时的睡眠时间，中午适当午睡以弥补夜间睡眠时间的不足。天气炎热容易使人感觉烦躁，夜间入睡困难，容易诱发心绞痛、脑溢血。家有心血管等慢性疾病的市民，适当开启空调，温度不低于26℃，室内外温差控制在6℃—8℃，每天定时开窗通风，保持空气新鲜。

夏季不要喝大量冰镇饮品，尤其是心脑血管疾病患者。徐正平解释，食道在心脏的后侧，胃在心脏底下，冰镇食品经食道到胃，心脏遇冷收缩，容易发生心绞痛、心肌梗塞，且冷食容易升高血压。

盛夏季节，人的体表毛细血管扩张，汗腺全部开放，突然遇冷，体表血管和汗腺会收缩关闭，容易导致血压升高，诱导心脑血管疾病的发生。据测定，盛夏洗温水澡其排汗量约为正常排汗量的25倍，能使汗腺更加通畅，更好地发挥散热功能，皮肤也能洗得更干净。

炎炎夏日，警惕脑梗死

□本报通讯员 孙镇江

天气虽然炎热，但喜爱运动的陈先生和往常一样出门跑步，65岁的他跑完几圈汗流浹背，全身湿透了。回到家，陈先生一头钻进了空调房，找换洗衣服。这时候，他发现自己左半边身体慢慢变得麻木，接着左腿和左脚都无法抬起，头晕、满身大汗，讲话也含糊不清。家人赶紧带陈先生到市二院就诊，经过头颅CT、验血等检查，判断他得了脑梗死，随即进行了静脉溶栓联合支架取栓治疗。

梅雨一过，就是三伏，三伏天是一年中最热的时期，也是各种疾病的高发期。在这个季节里，大家需要特别注意健康，尤其是对于心脑血管疾病患者来说，更需要警惕可能出现的健康问题。其中，脑梗死就是一个需要我们高度警惕的疾病。不少人有误区，脑梗死不是天冷容易得吗？怎么夏天还那么多人患病呢？

市二院神经内科副主任张志翔解释，高温可能会导致人体血管扩张，血压降低，这可能会使血管壁的弹性减弱，血液流动变慢，从而增加心脑血管

疾病的风险；夏日贪冷饮、吹空调，冷热交替，血管频繁扩张收缩，脑血液循环障碍，造成脑梗死的发生；高温容易引起情绪急躁、激动，导致血管神经调节失常，脑血管痉挛收缩，诱发脑梗死。“天气炎热往往只是一个诱因，患有高血压病、糖尿病、高血脂症、肥胖或是脑血管狭窄的人，在高温天气下就更容易脑梗死。”

张志翔表示，预防夏季脑梗死的发生要做到以下三点：

一要保持良好的生活习惯。保持充足的睡眠，避免熬夜；根据个人

体质选择适合的运动方式，如散步、慢跑、太极等，增强体质，促进血液循环；适当休息，避免长时间紧张或压力过大。

二要合理饮食。多吃富含维生素和矿物质的蔬菜水果，有助于维持血管健康；减少高脂肪、高糖食物的摄入，避免肥胖；保持充足的水分摄入，有助于维持血液循环。

此外，心脑血管疾病患者要戒烟限酒，控制血压血糖，合理服用药物，注意个人卫生，保持良好心态，避免中暑，避免过度使用空调。

防治夏季胃肠道疾病，中医有妙招

□本报通讯员 高亚华

烧烤啤酒小龙虾，空调冷饮冰西瓜。炎炎夏日，谁能抵挡得了这份清凉与美味？近日，美食爱好者王先生就时常感到腹部胀闷、食欲不振，打不起精神，大便也总不成形。自行服用一些胃药，并没有好转，便来到天宁区红梅街道社区卫生服务中心中医科寻求帮助。

主治中医师朱丹妮仔细询问病情，了解到王先生因为天气炎热，喜食冰啤酒、冰西瓜，像他这样因贪凉引发肠胃

不适的患者最近不在少数。夏季的特点是暑湿盛，而人体毛孔大开，呈现“外热内寒”的状态，若此时过食生冷，进一步损伤脾胃阳气很容易导致腹痛腹胀，食欲不振，大便稀溏。此外，夏季细菌病毒活跃，稍有不慎便可能让肠胃受累，尤其是家中的老人与孩子，更易成为“受害者”。

朱丹妮提醒，防治夏季胃肠道疾病，中医有以下四点提醒：

饮食宜“适度”。步入长夏，肠胃功能易显脆弱，饮食之道在于“适度”。避免暴饮暴食，少吃生冷、辛辣、油腻之物，

夏季炎热又多雨，湿邪重浊黏腻，容易伤害脾胃功能。因此，宜多吃清热利湿之物，如冬瓜、丝瓜、薏苡仁、赤小豆等。此外，夏日汗流淋漓，津液易耗，适量摄取酸味食物，如乌梅、柠檬、番茄等，既能防止过度流汗而耗气伤阴，又能激发味蕾，生津止渴。

贪凉需“节制”。夏日炎炎，毛孔大开，脾胃容易受到寒邪的侵袭。避免长时间使用空调和电扇，睡觉时应用薄毯轻搭胸、腹、脚，以防寒风趁虚而入。少食生冷之物，在食用海鲜时可加些生姜、紫苏等中和寒性。

生活讲“平衡”。良好的生活习惯是预防急性肠胃炎的重要方法。不吃腐烂变质的食物，冰箱中的食物，热透后再食用，家庭烹调或凉拌食品时，做到生熟严格分开，防止交叉污染。另外，保持愉快的心情，保证充足的睡眠，适当运动，增强体质。

进行穴位按摩。穴位按摩是以中医理论为指导，以经络腧穴学说为基础，用来防病治病的一种手段。每天按摩天枢穴、中脘穴、足三里穴有助于调节脾胃，提高人体免疫能力。

游泳正当时，小心耳部感染

本报讯(陈荣春 三院宣) 进入夏季，天气炎热，不少人喜欢游泳这项运动。但要注意的是，游泳后要注意耳部清洁，6岁的小宝就是不小心导致了中耳炎。

前几天，小宝常说耳朵疼痛，起初家人也没在意，后来发现小宝的耳朵竟流出脓水，还有一种奇怪的气味，这才赶忙带小宝到市三院耳鼻喉科门诊就诊。经过医生详细的问诊和专业的检查，小宝被诊断为“中耳炎”。

原来，最近小宝爱上了游泳，加之天气炎热，常吹空调，感冒又找上了门。医生介绍，儿童的咽鼓管解剖结构比较特殊，呛水时容易发生中耳进水，就会造成中耳炎。若孩子不慎着凉感冒，还会使中耳炎症状加重。

市三院耳鼻喉科主治医师印秀文提醒游泳爱好者，出现以下症状要注意耳朵健康：1.痒痒：最典型症状是耳内发痒，有的痒痒难忍，以夜间为重，合并细菌感染还会出现疼痛、流脓等。2.耳内流水：可有一种伴恶臭、黄色的液体由耳内流出。3.耳内疼痛：尤其在活动头部或轻轻牵拉耳廓时。4.听力改变：造成听力下降和耳鸣。

那么，因为担心耳部感染，就不得不放弃游泳这项很好的运动，针对这个观点，专家介绍，只要正确应对，完全不必过于担心：

1.选择水质干净、持有卫生证明的泳池，尽量不去游“野泳”，以免水中细菌过多引发中耳炎。

2.减少耳部积水。使用耳塞是预防积水的一种简单而有效的方法。耳塞可以有效地阻止水进入耳道，降低中耳炎的发生率。

3.保持耳朵的清洁是预防中耳炎的关键。在游泳之后，及时清洗耳朵，尽量排出残留的水分。使用柔软的毛巾或纸巾轻轻擦拭耳朵的外部，但不要深入到耳道中。同时，可以倾斜头部，轻轻晃动几次或掌心压耳数次，帮助水分流出耳外。借助吹风机的低挡也可缓解耳道的湿气。

4.避免呛水。游泳时尽量不做跳水之类的大动作，以免发生呛水。5.正确清理鼻腔进水。鼻腔不慎进水时应用手指按住一次鼻腔，将另一侧鼻腔的水轻轻擤出，同法擤另一侧鼻腔。错误的擤鼻方法可能使污水通过咽鼓管进入中耳，引发中耳炎。

高温雨水天气

武进疾控提醒：防蚊灭蚊防控登革热

□本报通讯员 沈波波

近日，常州地区梅雨渐退，气温逐渐升高，蚊虫孳生活动更加频繁，为登革热传播创造了有利条件。武进区疾控中心急传科科长赵学成表示，登革热是登革病毒经蚊叮咬引起的急性虫媒传染病，属法定乙类传染病，主要

在热带和亚热带地区流行，我国云南、广东、广西、海南、福建等省份是登革热的主要流行区。

每年5—11月是登革热的高发季节。人感染登革病毒后主要症状为发热、头痛、关节痛，可出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻等胃肠道症状，病后3—6天有皮疹出现，严重

者会出现皮肤、牙龈等出血。登革热患者、隐性感染者和带毒的伊蚊是登革热的主要传染源。目前尚无疫苗可以预防登革热，防蚊灭蚊、避免蚊虫叮咬是现阶段预防登革热最有效的措施。

赵学成提醒，如到登革热流行区旅行或生活，应尽量穿着浅色长

袖衣服和长裤，并在外露的皮肤上喷涂蚊虫趋避药物；从流行区返回本地后，若2周内出现发热、皮疹等症状，要及时就医并说明外出史。市民应经常清理家中花瓶、小鱼缸及托盘中的积水，避免蚊虫繁殖，必要时可安装纱门、纱窗、蚊帐等，避免蚊虫叮咬。



胡平 摄