

气温变化是心脑血管的“劲敌”。研究显示,35℃以上的高温天气下,心脑血管疾病死亡率会明显上升。温度升高1℃,心血管疾病相关死亡的总体风险增加2.1%,其中脑卒中和冠心病的特定疾病风险最高,65岁以上人群是高风险人群。市疾控中心慢病所提醒,在“小暑”至“三伏”这一阶段,心血管疾病患者务必提高警惕,采取科学有效的预防措施,度过一个安心舒适的夏季。

夏季心血管疾病高发

安“心”度夏 5大误区要避免

□本报记者 宗晓畅

夏季心血管疾病高发的原因

高温导致心血管负担加重 高温环境下,身体为了散热,会使体表的血管扩张,更多的血液循环到体表,心脏等器官的供血相对就少了,会给心脏带来严重的负担。

同时,热应激还会使心肌收缩力增强,心率加快,从而大幅提高心肌的耗氧量。这种过度的心肌耗氧也可能最终导致致命性心律失常。对于患有心血管疾病的人,心脏功能本身就存在一定损伤,再加上高温的影响,会使心脏承担更大的工作量,心肌缺血、心衰等症状可能加重。

出汗导致电解质紊乱,血液黏稠度增加 夏季高温环境容易出现大量出汗的情况,这会使机体丢失大量的水分和电解质,特别是钾、钙、镁等。这些电解质的紊乱会直接影响心脏的正常收缩

和节奏,引发心律失常等症状。

此外出汗增多还可导致失水和脱水,伴随而来的血浆容量减少、红细胞和其他血液成分浓度增加,再加上血液黏度增加和胆固醇浓度升高,可能致使血栓栓塞,导致缺血性卒中和心脏病的风险增加。

情绪波动给心脏带来额外压力 炎热的天气、闷热的环境,都容易影响人的情绪状态,导致焦虑、烦躁等负面情绪。这些情绪波动会引发交感神经亢奋,使心率、血压升高,心肌耗氧量增加,从而加重心脏负担。

此外夏季白天较长、夜晚较短,天气炎热,会导致睡眠质量下降,造成睡眠不足。睡眠不足会影响神经内分泌系统的平衡,使血管收缩和扩张失去协调,引发血压波动。



的淡盐水、白开水。

误区三:一运动就一身汗,天气热需要“多静”

对心血管疾病患者来说,适度的运动非常有益,有助于改善心功能、调节血压等。可以选择游泳、慢跑、快走等低负荷的运动项目,根据个人身体状况适当调整运动强度和时长。

需要注意的是,夏季白天气温较高,尽量将户外活动安排在清晨或傍晚时段,避开正午高温时段,以免给心脏带来额外负担。

误区四:高血压“正常”,可以自行减药停药

夏季高血压患者的血压往往不平稳,需要密切观察血压的变化,应在医生的指导下调整治疗方案,决定是否需要停药或者减药。

患者若擅自停药、减药,会导致血压波动幅度加大,加重血管损伤,增加心、脑、肾等并发

症的风险,甚至导致中风和心肌梗死、心绞痛等血管意外事件。

误区五:老年人不怕热,不用防暑

夏日气温高、湿度大及空气对流缓慢,老年人各脏器功能随着年龄的增长而日趋降低、退化,内环境稳定性失调,机体对环境变化的适应能力降低,抵抗力下降,因此老年人对高热的适应能力减退,在夏季不仅容易出现中暑,还容易诱发心脑血管意外。

应适当增加家中通风设备的使用,在外出时选择遮阳防晒的衣服,尽量减少在高温环境下的逗留时间。

对于一些特殊人群,如老年心血管疾病患者、合并其他基础疾病的患者等更需要高度警惕并采取防暑降温措施。

如果出现明显的心血管异常情况,患者应及时就医,接受专业医生的指导。

安“心”度夏 避免5大误区

误区一:夏天热得睡不着,熬夜玩手机也没关系

夏季昼长夜短,容易睡眠不足。应避免过度劳累,每天尽量保证7-8小时的睡眠时间,避免熬夜。睡前避免刺激性饮品和长时间使用电子产品,以免影响睡眠质量。

此外还要学会调节情绪,避免情绪激动及过度紧张、焦虑。要懂得释放自己的精神压力,可以多与家人朋友聊天,参与一些休闲娱乐活动,保持稳定的情绪

和平和的心态。

误区二:天气热没胃口,需要甜味辣味等美食刺激味蕾

夏季饮食要以清淡易消化为原则,多吃蔬菜、水果。提倡“四低一高”:即低热量、低盐、低脂肪、低胆固醇、高维生素,不宜多吃甜食和辛辣刺激的食物。

多喝水补充水分,夏季每天饮水量一般不少于2000毫升。要注意高温天气下,尤其是运动后最好不要喝冰水,尽量选择常温

【健康红绿灯】

绿灯

想吃零食时先喝两口水



有些人吃完饭没多久就觉得饿,尤其想吃零食,这时可以先喝一杯水(200毫升),鉴别伪装成“饿”的“渴”。有时,大脑发出的饥饿和口渴信号会被混淆,如果喝水几分钟后饥饿感减少,说明是机体缺水导致的,不必再加餐。减重人群如果感到饿,更应该先喝一杯水、清茶或美式咖啡,不仅能排除假性饥饿,还有助控制食欲。

遭遇龙卷风要躲在低洼处



龙卷风来袭时,如果在家里,务必远离门、窗和房屋的外围墙壁,躲到与龙卷风方向相反的墙壁或小房间内抱头蹲下,用床垫或地毯等覆盖物保护身体。在野外遇到龙卷风,应就近寻找低洼地伏于地面,但要远离大树、电线杆,以免被砸、被压和触电。

红灯

胃结石有哪些高危人群



胃结石的高危人群,如患有萎缩性胃炎、糖尿病或慢性肾病的人,长期卧床或者活动过少的人,患有口腔疾病、咀嚼功能下降的人,接受过外科手术、胃肠道解剖结构改变的人,以及服用可能减缓胃收缩功能药物的人,都是植物性胃结石的高危人群,尤其需要忌口。

抵抗力差更易患带状疱疹



带状疱疹是由病毒引起的感染性皮肤病,它和儿童常见的水痘其实是由同一种病毒引起的,也就是“水痘-带状疱疹病毒”。带状疱疹可发生于任何感觉神经分布区,临床上以胸背段最常见,其次还有腰段、颈段,以及三叉神经分布区域。当机体抵抗力低下,或者劳累、紧张、生活压力大、感冒时,就可能引发带状疱疹。

家中的霉菌重灾区

卫生间 卫生间是霉菌最喜欢的室内场所。洗手池、浴缸、淋浴房的边缘,墙角、瓷砖的缝隙,木制洗浴柜的底部,都能见到霉菌的身影。

厨房 在洗碗池、橱柜、灶台边,尤其是有胶条的地方,经常可以看到黑色的霉点;使用时间较长的木制筷子、洗碗海绵、砧板,多半也逃不出霉菌的“魔爪”;一些粉状调料,如花椒粉、胡椒粉等一旦受潮结块,就容易滋生霉菌。

冰箱 冰箱门上褶皱的胶条非常容易藏污纳垢,且冷藏室的温度和湿度很适宜霉菌生长。

洗衣机 洗衣后马上关闭洗衣机的盖子、不及时晾

晒衣物、把洗衣机放在不通风的位置等,都会导致机器内部滋生霉菌。

空调 长期不清洗空调,其管道和机体内部也会滋生霉菌。

阳台 喜欢在阳台上种花草草的家庭,应定期检查花盆的底部及周围有没有发霉。花草对环境的湿度及温度有一定要求,如果腐烂后没有被及时处理,很容易滋生霉菌。

水杯 一些水杯的结构复杂、零件较多,尤其在防漏阀、橡胶圈、吸管等处非常容易发霉。所以,使用者应定期将水杯彻底清洗、晾干,并及时更换吸管等配件。

(刘娜)

房山区城管执法局

·广告·

积极开展施工工地专项督察

为加强安全生产管理,防范和化解安全生产事故风险,近日,房山区城管执法局持续开展施工工地专项督察,强化安全生产责任,切实筑牢安全生产防线。

强化巡查管控 结合日间气温较高、大风预警频发天气,执法人员在加强日间、夜间巡查基础上,有效运用视频监控手段,全面掌握辖区在工地情况,检查施工工地周边围挡、物料堆放覆盖、土方开挖湿法作业、路面硬化、出入车辆清洗、渣土车密闭运输“六个百分之百”落实情况,检查渣土运输车辆是否存在泄漏遗撒等问题,要求施工单位严格落实扬尘防控措施,排查施工现场安全隐患,推进绿色施工、文明施工。

强化诉求解决 分析研判诉求高发点位与时段,对辖区在工地进行全覆盖督察,着重对施

工扬尘与夜间施工扰民问题专项整治,做到发现问题立即办理、未诉先办,同时强化后续督导,确保整改措施落实到位,及时消除安全隐患,提升群众满意度。

强化宣传引导 结合“城管开放日”活动,走进施工工地围绕安全生产、渣土车进出运输、扬尘污染治理、夜间噪音扰民防治等方面开展法规宣传,要求施工单位严格遵守安全生产各项规章制度,引导施工人员牢记安全生产重要性,树立安全责任意识。

6月以来,房山区城管执法局共派发扬尘类督办单21件,解决诉求点位10个,查处扬尘类违法行为235起。下一步,房山区城管执法局将督促全区综合行政执法部门强化在施工工地巡查管控,引导施工、运输企业提高自律意识,依法文明施工作业,及时发现和消除安全隐患,营造良好环境秩序。(李安琪)