

齐鲁晚报大篷车进社区

主办: 齐鲁晚报·今日淄博
漱玉平民大药房

“桑拿天”心脑血管发病率增两成

大篷车走进张店颐景园,为市民免费体检、讲解夏季抗湿热

本报7月6日讯(见习记者唐菁 通讯员 丁文剑) 4日,由本报和漱玉平民大药房联合举办的齐鲁晚报大篷车走进张店颐景园小区,为社区居民进行了免费体检和理疗按摩活动。“桑拿天”来临,心脑血管疾病发病的患者比平时多了两成。漱玉平民大药房的专家现场举行讲

座,为市民讲解了桑拿天里,高血压、糖尿病、冠心病等心脑血管慢性病患者的养生窍门。

近期降雨频繁,空气湿度大;降雨过程结束后,气温逐步回升,又闷又热的“桑拿天”也将越来越多。连日的高温“桑拿天”让不少身患心脑血管疾病的市民着实苦了一把。

由于天气潮湿、燥热,加上室内外温差变化较大,不少心脑血管疾病患者出现了头晕、胸闷气短等慢性病发作的症状。

大篷车活动现场,记者也大体对心脑血管疾病患者发病情况做了一次调查。在随机调查的15名患有心脑血管疾病的市民中,近期高温湿热天里,有8名市

民出现了湿热天气慢性病发作的症状,近半心脑血管疾病患者在桑拿天里出现身体不适。

漱玉平民大药房工作人员唐小保告诉记者:“桑拿天对心脑血管疾病等慢性病影响还是比较大的。根据我们平时的工作经验,近期心脑血管疾病患者发病率相比平常要多两成。”

针对这种情况,漱玉平民大药房专家现场支招,心脑血管病患者夏天也不能麻痹大意放松警惕,尤其是桑拿天里,为避免发病,患者除了要比健康人更严格地遵循“高温天气少外出,合理使用空调,多喝水”的原则外,还要坚持监测血压、按时服药控制疾病。

贪凉成心脑血管夏季发病诱因

不良习惯埋隐患,让脑血管病盯上年轻人

秋冬季节是心脑血管疾病的高发季,但近期“桑拿天”逐渐增多,不少心脑血管疾病患者出现头晕、胸闷气短等身体不适。专家提醒,夏季“桑拿天”也会对心血管产生较大刺激,不能忽视对心脑血管疾病的预防;另外,贪凉成夏季多发心脑血管疾病的主要诱因之一。

本报见习记者 唐菁
通讯员 丁文剑

出汗多影响供血 烦躁致血管痉挛

据漱玉平民大药房工作人员唐小保介绍,秋冬季节是心脑血管疾病的高发季节,这一点大家都了解。但同时,也不能忽视“桑拿天”对心血管疾病的影响。

“事实上,越是高温天气,心脑血管疾病的发病率越高。这是因为高温天气会让人不断出汗,使得血液中水分减少,血液粘稠度增高,影响供血。另外,炎热天气会让人的血压有所波动,血流冲击已形成的动脉硬化斑块,也会导致心脑血管疾病发生。”漱玉平民大药房专家说。

在大篷车活动现场,不少患有心脑血管疾病的老年人都表示,近期身体出现了不适,如头晕、站立不稳、看东西重影、一侧肢体麻木、一段时间记忆丧失、胸闷气短等,唐小保介绍,这些症状都可能是中风或冠心病发作的信号。

“燥热天气,人们的情绪也容易急躁,会引发交感神经兴奋,导致血管痉挛致病。”漱玉平民大药房专家介绍

喝酒后第二天 易发心血管病

提起脑血管疾病,一般人会觉得这是老年人的“专利”,然而近年来却大有年轻化的趋势。

漱玉平民大药房专家告诉记者,近年来年轻人患脑血管疾病的增多,与年轻人长期熬夜、暴饮暴食等不健康生活方式有关。

不少年轻人仗着身体素质好,通宵加班、上网、看球是常事,“现在的年轻人普遍运动量少,饮食很随意,导致一些老年病提前找上门。”漱玉平民大药房专家说,再加上工作繁忙,压力大,每天久坐,很容易使腿部血液回流心脏不畅而产生凝固,成为血栓。

专家建议:年轻人应养成良好的生活习惯,注意休息,杜绝熬夜、过度疲劳。另一方面,平时多吃低糖、低盐、低脂食物,不暴饮暴食,戒烟、少饮酒。还要注意一点,喝酒后的第二天,血压会有所升高,也易发生心脑血管疾病。



漱玉平民大药房专家还现场开办讲座,主讲桑拿天里心脑血管慢性病患者的养生窍门。
本报见习记者 唐菁 摄

莫贪凉,室内外温差不宜过大

漱玉工作人员介绍,心脑血管疾病患者在生活细节方面要格外注意。

首先,罹患心脑血管疾病的患者一定要选择清淡饮食,多吃容易消化的食物和新鲜的蔬菜、水果,保持低盐、低糖、低脂的用餐原则。

另外,要适当运动。但

因为夏季天气较热,建议大家最好在清晨或者傍晚天气稍凉时进行运动。运动贵在坚持,大强度的运动量其实不利于健康。

最重要的是,心脑血管疾病的患者不应该贪凉,不宜长时间吹电风扇或者开空调。如果感觉有凉意,应该立刻起身活动四肢和躯

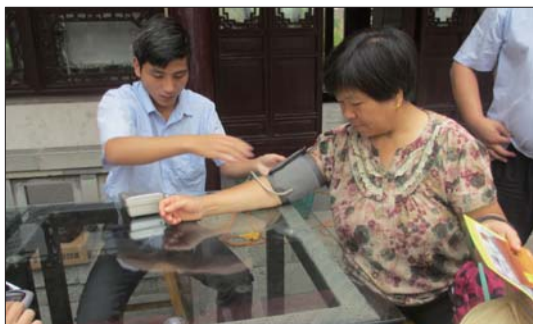
体,加速血液循环,避免突发症状。此外,尤其是要注意避免温差过大。如果室内外温差过大,人们从高温的室外一头扎进冷飕飕的室内,使人体血管由原来的舒张状态一下子收缩,这对身患动脉硬化等心脑血管疾病的患者来说是十分危险的。

高危人群可适当服药预防

据漱玉工作人员唐小保介绍,心脑血管病患者除了要比健康人更严格地遵循“高温天气少外出,合理使用空调,多喝水”的原则外,还要坚持监测血压、按时服药控制疾病。

今年68岁的王女士说:“秋冬季节,高血压比较容易发作,但到了夏天我就很少吃药了,上周就吃过一次药。”对此,唐小保说,像罹患高血压、高血脂等疾病的患者,一定要坚持服药,不能擅自停药或者减少药量。

除做好预防,心脑血管患者更要留意身体变化,一旦身体有了心脑血管疾病发作的信号,应该尽快就



漱玉平民大药房的工作人员为市民查体。
本报见习记者 唐菁 摄

医。漱玉平民大药房工作人员唐小保说:“诸如肥胖、血液粘稠、吸烟等一些高危人

群,除定期体检外,还可以按照医生要求适当服用一些预防药物。”

夏日小知识

经常清洁空调 谨防荨麻疹过敏

“荨麻疹是一种常见的过敏性皮肤病,对部分患者而言,湿热本身就是一种过敏原。”漱玉平民大药房工作人员说,湿热天气,皮肤出汗多、免疫力下降,一旦遭到病原微生物侵袭及蚊虫叮咬等,很容易造成不同程度的皮肤损害。尤其空调不清洁就使用,更容易滋生细菌,可能导致皮肤过敏。

专家建议,过敏性皮肤病患者要做好防护:长时间使用空调后,注意清洁消毒;每天给房间开窗通风,必要时使用一些能进行室内除湿、干燥的设备;少吃海鲜、芒果等容易引发过敏的食物,适当吃一些薏米、山药粥等健脾去湿的食物;出现荨麻疹,除口服抗过敏药外,可外涂炉甘石洗剂。

由于夏天天气比较干燥,空气中的尘土可能比较多一点,如果想要出游,但还是敏感性皮肤的话,最好戴上口罩,这样能很好的预防荨麻疹的出现。



社区小朋友在阅读健康养生手册。

本报见习记者 唐菁 摄

糖尿病患者尽量 避免细菌真菌感染

夏季个人卫生同样很重要,尤其是对于糖尿病患者。糖尿病患者多合并周围血管硬化等,足部皮肤的任何一个破损,都可能让糖尿病患者因细菌感染引发久治不愈的慢性溃疡。

因此,糖尿病患者要格外注意个人卫生,需要坚持洗澡,及时更衣,洗脚后注意擦干,保持脚趾间的皮肤干燥,避免细菌和真菌感染。夏季因出汗多、蚊子咬,皮肤易出现瘙痒,糖尿病患者皮肤被抓破后容易感染,伤口不易愈合。因此在被蚊虫叮咬后,不要用力搔抓痒处,可用花露水等止痒。

专家建议:穿鞋一定要宽松,尤其前脚掌既不能紧,也不能晃荡,且透气性要好;每天检查鞋内有没有异物,趾甲或鞋垫是否平整;天天换洗袜子,把鞋袜经常放在太阳底下暴晒;不与他人共用拖鞋、毛巾等。