

保健康体

夏季预防心血管疾病

专家建议市民保持规律生活

本报记者 董海燕

众所周知,每年冬春季节是心血管疾病的高发季节,这使得不少患者有这样一个认识误区,认为一年之中夏季血压最低,症状会相对稳定一些。其实不然,夏天气温升高,皮肤的血流量增加,会直接影响心肌供血,另外,高温状态也会增加冠心病的发作几率,因此,夏季也应当预防心血管疾病的发生。记者采访了青岛市市立医院内科副主任王正忠,请他向市民介绍如何在夏季预防心血管疾病。

一、合理饮食,戒烟限酒

到夏天了,人们的饮食习惯会发生一定变化,一方面吃烧烤、喝啤酒的市民不在少数,导致不少市民会出现暴饮暴食、饮酒无度的情况,另一方面夏季气温高,细菌孽生繁殖快,食物容易腐败,不洁饮食容易引起急性

胃肠道感染,都可能直接或间接地诱发心血管意外事件。所以,夏季不但饮食要清淡,而且不可暴饮暴食,不可过度饮酒,注意饮食卫生。此外,吸烟是心脑血管疾病最危险的因素,且是可预防的因素,所以吸烟者一定要积

极戒烟。

市民在夏天要注意饮食的多样化,保持体内酸碱平衡。盛夏时节,心血管病患者应多吃新鲜蔬菜、水果、豆制品,可适当吃一些瘦肉、鱼类,尽量少吃过油腻或高脂肪

食物;在睡前半小时、半夜醒来及清晨起床后最好喝一些白开水。夏季营养要注意全面均衡,要控制总热量的摄入,少吃动物脂肪和甜食,多吃鱼类等富含不饱和脂肪酸的食物,减少钠盐的摄入量。

二、适量运动,保持乐观心态

夏季因天气炎热,运动后很容易出汗,所以运动锻炼一定要适度,但也不能完全不锻炼。适当的运动有利于身体健康,可增加肌能储备,对改善心功能有一定的作用。运动适度的前提是,运动后不能有不适的症状出现,运动量因人而异,可循序渐进地增加,一般每周锻炼3小时以上。夏季的锻炼应以有氧运动为主,如散步、游泳、骑车等,有规律的体育锻炼,可以预防和消除疲劳,健身锻炼有益心脏健康。身体的局部锻炼(如哑铃、拉簧)则对心脏无甚益处。

夏季,心血管病患者须保持乐观的生活态度和心态,建立健康的生活行为。夏季到来,重要的是少熬夜,减少夜生活,健康的体魄来自

好的睡眠。老年患者往往在夏季睡眠质量欠佳,如果晚间入睡较晚,早晨不宜过早起床,中午要适当休息,以补充睡眠不足。午睡半小时可使血压及心率曲线出现一个低谷,冠心病发病率减少1/3。此外,有一个良好的心态也是很重要的,情绪剧变也是诱发急性冠脉事件的一个可能因素,高温下心情长时间烦闷,容易紧张,产生抑郁,随着症状的加重,其引发的猝死、心肌梗死等心血管事件的概率也会逐渐上升。因此,保持情绪稳定,起居有序是预防心血管疾病发生的重要因素之一。另外要防止“情绪中暑”,情绪失控,过度愤怒或紧张而诱发心脑血管疾病,要特别注意“静心”养生,做到“心静自然凉”。



夏季谨防 带状疱疹偷袭

夏季除了要提防过敏、荨麻疹等疾病外,对带状疱疹也不可忽视。带状疱疹中医称之为“蛇串疮”和“缠腰火丹”,常于季节急剧变换或疲劳、感冒后等抵抗力下降时感染病毒而发病,其特点是沿一侧周围神经出现簇集水疱,呈带状分布,好发于胸、面、颈、腰等部位。

医生介绍说,三类人易患带状疱疹。一是老年人气血亏虚,外邪容易入侵。带状疱疹的发病和年龄明显成正比,老年人的机体免疫力不佳、新陈代谢慢,患病后更容易留下后遗症。二是工作紧张、长期熬夜的人易受带状疱疹的“偷袭”。中医认为,带状疱疹虽然生于皮肤,但与情志内伤、肝气郁结、久而化火,抑或与体内的湿热毒蕴有关。三是肿瘤病人,患有红斑狼疮等自身免疫性疾病的人、长期大量使用激素等免疫抑制剂药物的人,也易于感染带状疱疹。针灸疗法可防后遗症。

中医认为,带状疱疹多因正气不足,湿热内蕴,壅阻肌肤,以致气滞血瘀,经络失疏,循肝胆经外发而成。刚刚出现疱疹时就介入针灸治疗,效果最好,每日针灸一次,早期宜清肝利湿、解毒止痛。待疱疹干燥后,恐其余毒未尽,气滞血瘀,针刺可扶正祛邪,化痰止痛,透邪外出。针灸可选择夹脊穴,采用电针、穴位注射、刺络拔罐、围刺、红外线照射等综合疗法治疗,一般针刺的第二天,疱疹就开始变暗,并逐渐干燥、结痂。

半数带状疱疹病人早期易误诊误治,而一旦确诊后须及早给予常规的内服抗病毒药物和外敷中草药。同时建议,尽快应用针灸疗法,中西医结合治疗不但可大大缩短疗程,还可防止红疹继续扩散,并预防出现带状疱疹最严重的后遗症之一的后遗症。

(摘自青岛中医药网)

三、注意防暑降温,随身携带药物

心血管疾病患者在室外活动时,应戴遮阳帽并备足水,天气闷热时,室内可以开启空调,但温度不要太低,25℃左右为宜,不能让室内外温差过大。另外,运动时一定要适量,尽量不要在上午6

点到9点之间参与运动,因为该时段为冠心病的高发期。炎热夏季,冠心病老人最好将运动时间安排在较凉爽的下午或晚上,切忌在烈日下锻炼,且锻炼时间不宜太长,当出现天气闷热、空气中湿

度较大的“桑拿天”时,应尽量减少户外活动。如果刚从炎热的室外回来,切忌对着空调机的冷风长时间直吹。

此外,心血管疾病的患者如果外出,可以随身携带药品或硝酸甘油,一旦发生

意外,可以及时服用药物。患者在室外感到不舒服时,可以含服一片硝酸甘油,如果症状不缓解,五分钟之后可以含服第二片,如果第三次含服仍没有效果需及时到医院就医。

相关链接

心脑血管病人可多吃这些食物

深色食物:如西红柿、苹果、茄子等食物。苹果富含多糖果酸及类黄酮、钾及维生素E和C等营养成分,可使积蓄体内的脂肪分解,对推迟和预防动脉粥样硬化发作有明显作用。西红柿不仅各种维生素含量比苹果、梨高24倍,而且还含维生素芦丁,它可提高机体氧化能力,消除自由基等体内垃圾,保护血管弹性,有预防血栓形成的作用。茄子可以保护心血管、降血压,茄子含丰富的维生素P,是一种黄酮类化合物,有软化血管的作用,还可增强血管的弹性,降低毛细血管通透性,防止毛细血管破裂,对防止小血管出血有一定作用。

海产品:可以吃些海鱼和海带等海产品。海带中含有丰富的岩藻多糖、昆布素,这类物质均有类似肝素的活性,既能防止血栓又能降胆固醇、脂蛋白,抑制动脉粥样硬化。鱼油和磷脂可以有效预防心脑血管疾病,吃螺旋藻也不错,既可以增强免疫力,又可以补充由于出汗体内流失的营养物质。

微量元素:人体多汗,钠、钾、钙、镁等微量元素和无机钙盐以及大量水溶性膳食纤维也随汗液大量排出,因此在炎炎的夏季应注意补充微量元素。

另外,玉米、大蒜等也适合心脑血管病人食用。玉米

富含脂肪,其脂肪中的不饱和脂肪酸,特别是亚油酸的含量高达60%以上。有助于人体脂肪及胆固醇的正常代谢,可以减少胆固醇在血管中的沉积,从而软化动脉血管。大蒜含挥发性辣素,可消除积存在血管中的脂肪,有

明显降脂作用,是主治高血脂症和动脉硬化良药的。茶叶含有茶多酚,能提高机体抗氧化能力,降低血脂,缓解血液高凝状态,增强红细胞弹性,缓解或延缓动脉粥样硬化。经常饮茶可以软化动脉血管。



编辑:崇真
组版:刘宾