

夏季心脑血管疾病高发

做好这6件事帮心脑“降温”

近日,江南等地出现高温天气。“高温带来的影响除了常见的中暑,还要警惕心脑血管疾病。”中南大学湘雅三医院心血管内科副主任医师曹宇在接受人民网记者采访时表示,对于心脑血管疾病患者及高风险人群来说,高温是一大考验,需要格外注意这6件事。

勿大量饮用冰水

夏季出汗多,容易口干舌燥,适当补水能降低血液黏稠度。但如果一次饮用大量冰水,水分会快速进入血液,造成血容量增加,易加重心脏的负担。

专家建议 夏天喝水一次不能摄入过多,要少量多次,每次喝50毫升~100毫升为宜。饮水以白开水为主,出汗多时要适量补充电解质,少喝碳酸饮料及

其他含糖量高的饮料等。晚上睡觉前和早晨起床后,可喝一杯水以降低血液黏稠度,预防血栓形成,减少心脑血管疾病突发的可能。

不冲冷水澡

夏季,人体出汗多,有些人习惯下班或户外活动回家后用冷水洗脸、冲澡,其实这样做十分危险。突然的冷刺激会造成外周血管收缩、血压升高,再

加上人长时间待在浴室这种密闭的空间,可能会使大脑和心脏处于缺血状态,甚至会导致冠状动脉严重痉挛、斑块破裂形成血栓,造成急性心肌梗死。

专家建议 回家后,应先擦干身上的汗,休息10分钟~15分钟,再用温水洗澡。洗澡时间应控制在20分钟内,饥饿和饱餐状态下不宜洗澡。

避免骤冷骤热

从室外进入室内不要立即开空调,避免舒张的血管快速收缩,引发心脑血管意外。

从高温室外进入室内10分钟后再打开空调,或者等汗干后再进入空调房。在家时,空调温度要慢慢调低,设定在26摄氏度左右,温度不要过低,与室外温

差不要超过7摄氏度;隔2小时~3小时开窗通风一次。去商场、地铁等冷气很足的室内场所时,要提前备好一件薄外套,以防受凉。

不擅自停降压药

高血压患者在夏季时血压波动较大。研究显示,夏季天气炎热,血管扩张血压与冬季血压存在差异,日间血压比冬季略低,但夜间血压比冬季略高。所以,夏季不可擅自减降压药或停降压

药,不必要的停药会导致血压升高、血压波动增大,增加发生心脑血管疾病的风险。

压降低明显不能耐受,或伴有血压降低引起的头晕、心悸、胸闷等症状,可就诊心内科门诊,咨询调整降压药方案,如血压变化不大不建议调整降压药。

专家建议 夏季要注意监测血压、心率、血糖血脂、体重的变化。如血

晨练别太早

不少中老年人有早起晨练的习惯,但夏季天亮得早,这样做有可能带来风险。相关研究证实,70%~80%的

心脑血管疾病猝死发生在上午4点到10点。

群,应尽量避免早间时段锻炼;炎热天气下,应减少不必要的外出。

专家建议 有心脑血管病史的人

饮食忌辛辣油腻

夏天,人体水分流失严重,部分人群为了弥补损失的体液,会选择高脂肪的营养汤类,这对心脑血管患者来说是相当危险的。另外,经常吃小龙虾、烤串等辛辣油腻的食物,还会使血液黏

稠,容易形成血栓。
专家建议 夏季饮食上宜清淡,以新鲜蔬菜水果、豆制品等为主,适量食用瘦肉和鱼类,保证蛋白质摄入;可以选择绿豆汤、银耳汤等消暑

汤品。
另外,要特别注意饮食卫生,以免发生腹泻,导致体内电解质紊乱,诱发心脏不适。

据人民网

吃素可以预防心血管疾病吗?

并非如此

这种说法并不正确。一些人不愿意吃肉,是因为他们认为“不吃肉=减少脂肪摄入=有利于降低血脂=不会胖”,进而可以预防心血管疾病。实际上,这个逻辑只是听起来有道理而已。因为适当吃肉,并不会引起血脂升高,也不会让人长胖。如果完全不吃肉,会降低优质蛋白的摄入,同样影响健康。

据中国新闻网

专家提醒关注洪灾后心理健康问题

新华社长沙7月9日电(记者帅才)近期,南方多地遭遇洪涝灾害,一些人的生活、生产受到影响,有些人可能出现焦虑等不良情绪。疾控专家提醒,要关注洪灾后心理健康问题,必要时寻求心理医生的帮助。

湖南省疾控中心副主任医师胡冀介绍,洪灾后,有些人可能出现焦虑情绪、抑郁情绪,出现莫名的紧张感或烦躁感,控制不住思考与洪灾相关的问题;还有人会出现急性应激反应,情绪波动大,出现失眠症状,包括无法入睡、早醒、睡眠时间短、夜间惊醒等问题。

湖南省疾控中心主任医师刘富强提醒,洪灾后要注意群众的心理健康问题。首先,要正视不良情绪,而不是回避不良情绪,多与亲友交流,获取心理支持;其次,灾区群众可以合理安排作息时间,多关注生活中的积极方面,构建内心的稳定感;第三,可以尝试进行心理疏解练习,重构安全感。学会自我放松,做一些放松的训练,比如坐在椅子上,两脚分开,闭上双眼进行冥想,让身体放松,也可以通过有节奏的一呼一吸腹式呼吸、双臂交叉放在胸前交替轻拍的“蝴蝶拍”等方法,让自己平静下来。

“要关注灾区青少年儿童的心理健康,家长要避免将焦虑情绪传递给孩子。”湖南省健康管理学会学生心理健康专业委员会主任委员赵丽萍提醒,一些青少年儿童可能因为遭遇突如其来的变故,出现对未来产生不确定性等心理应激反应。如果发现青少年儿童出现不良情绪,可以引导和鼓励其表达和分享自己的感受和经历,寻求家长、老师的帮助,及时疏导不良情绪。如果不良情绪得不到及时排解,建议咨询专业的心理医生寻求帮助。

中国科学家发现

针灸可改善阿片类药物成瘾

据广州中医药大学7月9日消息,国际顶级医学期刊Annals of Internal Medicine(《内科学年鉴》)发表了该校许能贵教授团队针刺干预药物成瘾研究的最新原创性论著,这项成果将为针刺干预MMT(美沙酮维持治疗)门诊美沙酮减量提供可靠临床证据和有效非药物戒毒方案,有望纳入临床戒毒的国际指南。

6100万阿片类药物滥用者,相比2010年增加了一倍,极易导致成瘾。阿片类药物成瘾致死率高,易加速传染病传播,并诱发各种犯罪活动,严重影响社会稳定,造成严重经济负担。近年广泛采用的MMT,虽能短暂改善阿片类药物成瘾症状,但副作用众多,国内外均在积极寻找公认有效的非药物戒毒方案。

《内科学年鉴》发表的这篇论文,题目为“Effect of Acupuncture for Methadone Reduction: A Randomized Clinical Trial”(针刺干预美沙酮减量的

随机对照试验),报道了许能贵教授团队立足针刺治神的特点优势,采用严格规范的多中心随机对照试验设计,应用该校岭南针灸名家靳瑞教授创制的“靳三针”特色疗法,选取“四神针”“定神针”“手智针”作为针刺位点,观察比较针刺和假针刺干预118例MMT受治者8周、24次,并在干预结束后进行12周随访,证实针刺组比假针刺组显著减少美沙酮维持剂量和阿片类药物渴求,并一定程度上改善睡眠质量。

据中国新闻网