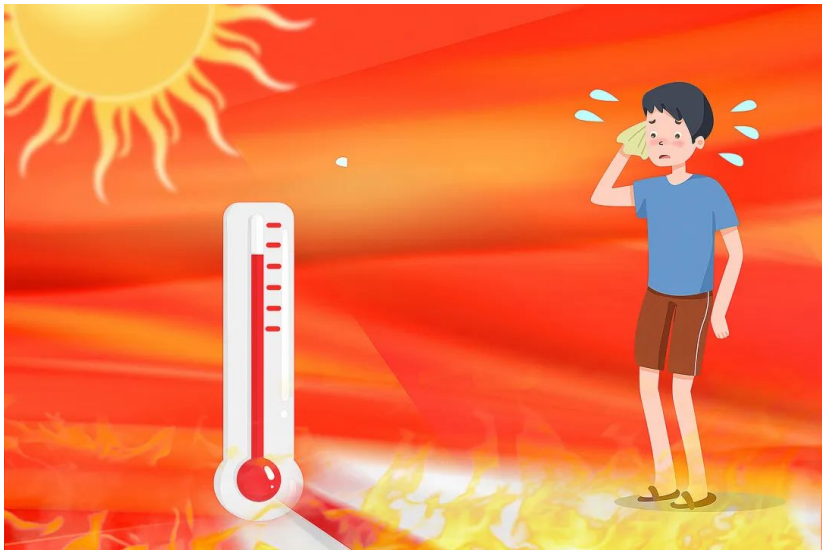


【科普】高温酷暑，心血管患者安稳度夏有办法

台州市立医院 2023-07-12 16:48 发表于浙江

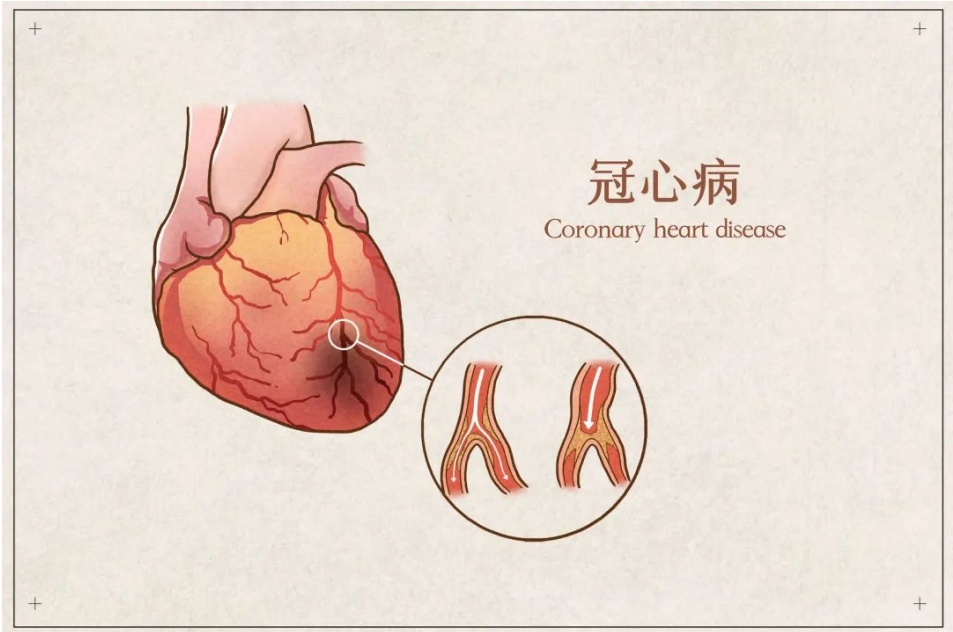
—— 点击蓝字，轻松关注   ——



炎炎夏日，到医院就诊的心血管患者相对增多。心血管内科医生表示，高温天气，会对心血管造成影响，患有心血管疾病的人，很容易发生心绞痛或急性心肌梗死。

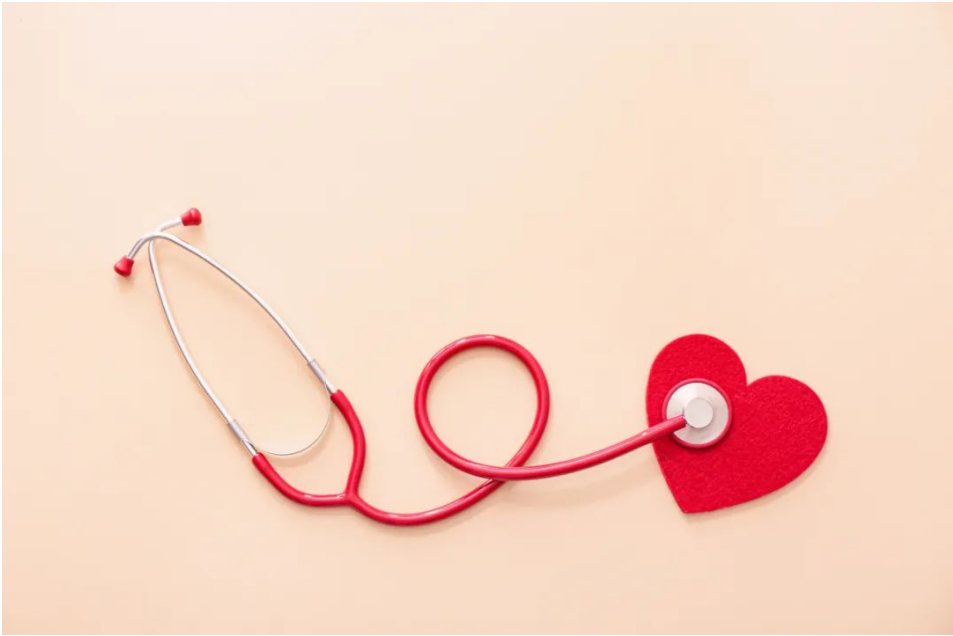
# 01

夏季，心血管疾病高发



台州市立医院心血管内科主任医师林杨闯介绍，冠心病心肌梗死，大多是在冠脉病变的基础上，发生了冠脉血供急剧减少或者中断，是严重而持久的心肌缺血所导致。

“发病原因通常是在冠脉不稳定、斑块破裂、糜烂的基础上继发血栓形成，导致冠脉血管持续完全闭塞。”林杨闯说，很多人都知道，心血管疾病一般高发于冬季，但其实在夏天，尤其是气温连续超过30℃的高温天气里，心血管疾病的死亡率不比冬天低。“事实上，**每年从6月开始，心血管疾病就进入高发期，并且会持续到8月中旬左右。**”



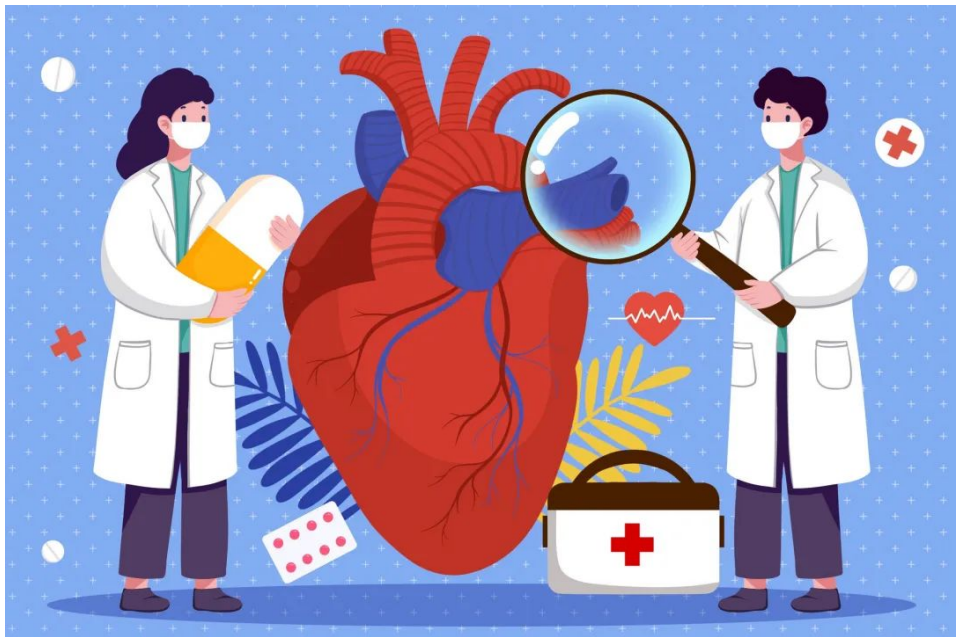
台州的夏天，空气潮湿，气压低，含氧量降低，心脏为了保证正常工作需要充足的氧气、葡萄糖等能量物质，交感神经兴奋性增高，心率加快，冠状动脉收缩，使供应心脏本身的血流量减少，容易导致人体缺氧，诱发疾病。

此外，高温天气容易让人心跳加快、血管扩张，新陈代谢增强，从而加重了心脏的负担。气温过高还容易影响心情，导致情绪烦躁激动，再加上昼长夜短，睡眠质量差，容易出现心绞痛。

“夏天出汗多，血液黏稠度升高，血小板容易被激活导致血栓形成，诱发缺血或心脑血管堵塞，严重的时候可以引起心肌梗死。”林杨闯介绍，特别是本来就有心脏疾病的患者，需要更加重视。

# 02

安稳度夏有办法



林杨闯介绍，要减少心血管疾病的发生，首先**注意所处环境的温差不要过大**。天热的时候，不宜在室外进行剧烈运动，最好做一些舒缓、轻松的运动。饮食方面，也要注意避免高脂、高糖，宜清淡饮食，多吃新鲜的蔬菜瓜果。

三伏天，是最热的时候，今年的三伏天还是“超长待机”40天。林杨闯提醒，这时候**心血管疾病患者还需要管理好各种危险因素**，控制体重、血压、血糖、血脂，戒烟限酒。宜多补充水分，适当午睡，改善心脏血管供血，消除疲劳，减少冠心病、心梗发生率。



内容来源 | 台州晚报  
编辑排版 | 宣传统战部  
审核 | 李皖生



台州市立医院微信公众平台



敬畏生命 追求卓越



台州市立医院眼科中心公众平台



敬畏生命 追求卓越

