

夏季高温 谨防心脏“触电”

本报记者 李振辉

立夏以后,天气渐渐热起来。近几天广州最高温已突破33℃。中山大学孙逸仙纪念医院中医科副主任黄启辉表示,一年之中,心与夏的关系最大,夏季心脏负担重,夏季养生重在养心。中医常讲“春养肝、夏养心、秋养肺、冬养肾”,又有“心通于夏气”之说,炎炎夏日,是心脑血管病人发病的高峰期。因此,大家一定要有针对性做好防护工作。



千图网供图

六大因素导致夏季心脏病高发

黄启辉有三十多年的医学临床经验,据他介绍,往年情况来看,每年夏天因心脏病发作导致心绞痛遭遇来求医的患者并不少见。他分析说,当气温超过33℃时,人体的新陈代谢会显著加快,对血液循环系统有很大影响,这是导致夏季心脏病高发的原因。

1. 随着气温的升高,人体皮下血管扩张,皮肤血流量比平时增加3-5倍,回到心脏的血流量也显著增多,这样势必加重心脏的负担。

2. 人在高温状态下,交感神经兴奋性增高,心率加快,冠状动脉收缩,从而增加心脏的工作量。

3. 夏天出汗多,人体水分通过汗液大量蒸发,血液黏稠度升高,达到一定程度时,可出现血凝倾向,导致缺血或心脑血管堵塞,严重时可引起心肌梗死或脑卒中。

4. 闷热的天气,人的情绪容易烦躁,植物神经紊乱。医学研究表明,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、心梗等心血管事件的概率也会逐渐上升。

5. 夏夜天气燥热,而且昼长夜短,人们往往得不到很好的睡眠,而休息不好是心脑血管疾病重要的诱因之一。

6. 空气中湿度增高,含氧量降低,容易导致缺氧。患有高血压、冠心病或脑动脉硬化的人,心脑血管都有不同程度的狭窄。当空气中的氧气含量充足,活动适量,又服用了有效的血管扩张剂时,病人可能不会有什么不适的感觉。但在天气湿闷时就不一样了,在湿闷的空气中,水的含量明显增加,而氧气的含量则明显下降。所以,即使服用的药物品种、剂量没改变,即使活动量和平时没有区别,也常常会感到胸闷、气短、头晕,严重时甚至可能发生急性心肌梗死和脑血栓。

出现五种异常要及时就医

1. 水肿。心脏是人体血液循环的重中之重,倘若心脏出现病变,心脏功能减退,血液循环能力降低,会导致血液、体液无法及时循环出身体组织器官,就引发水肿现象,多发于腿部、脚踝、脚部等部位,这种现象不可忽视,很有可能是心力衰竭的前兆。

2. 胸痛、肩背部疼痛。一些心脏疾病,如心肌梗塞、冠心病,会导致胸痛出现,也称为心绞痛,持续时间可长可短,还可能呈现放射状,会伴随出现肩背部疼痛的现象,病情较轻者疼痛感并不剧烈,呈现沉重、压迫、紧缩感,倘若病情严重,疼痛感非常剧烈。

3. 咳嗽、呼吸困难。心脏负责运输血液进入肺部做气体交换,再将富含氧气的血液输送直身体各组织器官,倘若心脏出现病变,该过程无法完成,造成身体出现缺氧症状,引发患者出现呼吸困难症状。此外心脏射血能力减退,大量血液积聚于肺部,引发患者出现咳嗽症状。

4. 容易劳累。心脏疾病导致人体血液循环能力降低,身体各组织器官无法及时得到氧气和营养供应,同时代谢废物也无法尽快排出体外,会导致患者出现容易劳累的症状,尤其是参加运动、劳作之后,容易疲乏,甚至大汗淋漓的样子。

5. 其他症状。心脏病所致的血液循环能力降低,会引发患者出现其他相关症状,如心慌、心悸、头痛、晕厥,耳鸣等,若患者出现心慌、心悸和晕厥症状时,就应及时就医检查。此外心脏病还会引发代谢异常问题,导致患者少尿现象。

“事发突然”应如何急救

心血管疾病已经成为了致死的第一大因素,中老年人的猝死也有很大一部分是由于心脏病引起的,其中很大一部分是由于心肌梗塞。由于供应心肌血液的动脉发生闭塞,导致供应心肌血液中止,导致心肌坏死,使心脏功能丧失,出现猝死的现象。那么在平时生活中心脏病病人可以通过哪些措施进行急救呢?黄启辉表示,应注意以下几点。

一、使头部后仰让气道通畅,患者一旦心脏停止跳动,要立即捶击胸骨中下三分之一处或者咳嗽。

二、患者意识清醒,可以嘱咐患者用力咳嗽,使胸内压升高,同时清理患者的呼吸道,使气道通畅。

三、抢救者要把患者头部朝后仰,另一个手拖住患者下巴,让患者畅通气道。

四、反复进行人工呼吸,如果患者自主呼吸停止,要迅速给患者做人工呼吸。

五、口对口进行人工呼吸,抢救者要紧捏患者鼻孔,然后深吸一口气,贴住患者的口唇反复用力吹气。

六、挤压心脏,抢救者把一手掌放在患者按压区,另一手放在手背用力垂直按压,按压时候应该平稳、均匀,不能用力过度,否则可能造成肋骨或者胸骨骨折。

七、用抢救药物进行抢救,可以用硝酸甘油、消心痛、多巴胺、肾上腺素等,及时应用能够缓解心脏病患者病情。

八、患者心脏骤停,一大部分原因是缺氧,应该给患者做心脏复苏的同时,把患者移到空气清新,氧气足的地方。

以上是迅速急救心脏病人的几个措施。黄启辉特别提醒,如果发现患者心脏骤停,要立即采取急救措施,尽力挽救患者的生命。