

健康提示

你知道吗?当气温超过30℃,人体通过皮肤血管扩张散热,会导致血液重新分配,心脏负担加重;同时,出汗增多引发脱水,血液黏稠度会升高,血栓风险激增。

临床数据显示,每年6—8月,心脑血管疾病急诊量较冬季增加15%~20%,脑卒中(中风)发生率在气温高于32℃时较平时高出66%,且随着气温的升高,危险性还会增加。所以,炎炎夏日,别忘了给血管“消消暑”。

高温来袭！ 别忘给心血管“消消暑”

◎缪国斌

高温“炙烤”，心血管的隐形危机

危机一：血管扩张与血流“拥堵”

在高温、高湿的环境下,人体为了散热,皮肤血管会迅速扩张,大量血液涌向体表。这就像城市道路在高峰时段,车辆都涌向某几条主干道,导致其他重要区域如心脏、大脑的血液供应相对减少。心脏为了维持全身的血液循环,不得不加快跳动,增加泵血量,这无疑加重了心脏的负担。同时,血液在扩张的血管中流动速度减慢,就像河道变宽后水流变缓,容易形成沉积物,血液黏稠度增加,加大了血栓形成的风险。

危机二：心率“狂飙”与心肌“缺氧”

高温还会刺激人体的交感神经,使心率加快。心脏就像一台发动机,在高温下持续高速运转,心肌的耗氧量急剧增加。然而,由于血管扩张和血液黏稠度增加,心肌的供血却相对不足,这就好比发动机在高速运转时,却得不到足够的燃油供应,容易出现故障。长期处于这种状态,心肌可能会因为缺氧而受损,引发心绞痛、心肌梗死等严重疾病。

危机三：血压波动如同坐上“过山车”

夏季血压的波动就像坐过山车一样,让人猝不及防。一方面,血管扩张会导致血压下降;另一方面,出汗增多、水分流失又会使血液浓缩,血液黏稠度增加,进而可能导致血压升高。这种血压的剧烈波动,对心血管系统来说是一个巨大的挑战,尤其是对于那些血压控制不佳的患者,更容易引发心血管事件。

夏日“火炉”与寒冬“冰窖”，哪个更考验心血管

夏季高温对心血管的威胁是隐蔽而持久的。

血液黏稠度增加;高温天气会促

使机体出汗,导致身体水分快速挥发,血液变得黏稠,流速减慢,沉积物堆积增多,容易形成血栓。

心脏负荷增加:天气炎热,人体的新陈代谢加快,心脏的工作量会显著增加。心脏需要泵出更多血液来满足身体各部位的需氧量,导致心肌耗氧量增加。同时,高温环境还可能影响睡眠质量,导致睡眠不足,这就进一步增加了心脏的负荷。

血压波动:如果天气过于炎热,容易导致交感神经兴奋性增加,使血管扩张,从而引起血压升高的情况。此外,夏季室内外温差大,频繁进出空调房,血管难以适应这种冷热交替的变化,也容易诱发血压波动。

诱发脑梗死:天热导致体内水分流失较快,容易形成动脉粥样硬化斑块,从而可能诱发脑梗死。

而冬季低温对心血管的威胁则更为直接和明显。寒冷刺激会使人体的血管收缩,血液流动阻力增加,血压升高。这就像给血管套上了一层“紧箍咒”,心脏需要更加用力地泵血才能维持血液循环。对于已经有心血管疾病的患者来说,这种额外的负担可能会导致心绞痛、心肌梗死等急性事件的发生。另外,冬季人们的户外活动相对减少,饮食却又偏向高热量、高脂肪,这样一来,也容易导致体重增加、血脂升高,进一步加重心血管的负担。

事实上,夏季和冬季对心血管的威胁都很大,很难简单地说是哪个更危险。夏季的高温、高湿、血压波动、血液黏稠度增加等因素,就像一个个“隐形杀手”,在不知不觉中侵蚀心血管的健康;而冬季的低温、血管收缩、血压升高、运动减少等因素,则像一把把“利刃”,会直接对心血管造成伤害。因此,无论是夏季还是冬季,都需要高度重视心血管健康,采取有效的预防措施。

这些症状可能是心血管的“求救信号”

当出现以下这些症状时,可能是身体拉响的“警报”,要提高警惕。

胸闷气短,可能是心脏的“喘息”。如果在高温天气下突然感到胸闷气短,就像被一块大石头压在胸口,喘不上气来,这或许是心脏在向你发出“求救信号”——可能是由于心肌缺血、缺氧导致的,提示你可能存在心绞痛、心肌梗死等心血管疾病的风险。此时,应立即停止活动,找一个通风良好、凉爽的地方休息,并尽快就医。

心悸心慌,可能是心跳的“失控”。心悸心慌也是心血管疾病的常见症状之一。你会感觉心跳加快、不规律,就像心脏在“失控”地跳动。这可能是由于心律失常引起的,如早搏、房颤等。心律失常如果不及时治疗,或导致心脏功能受损,甚至引发猝死。因此,一旦出现心悸心慌的症状,应及时就医,进行心电图等相关检查。

头晕头痛,可能是大脑的“抗议”。头晕头痛也可能是心血管疾病的表现。当脑部供血不足时,就会出现头晕的症状。如果脑血管发生痉挛或堵塞,则会引起头痛。这可能是由于高血压、脑卒中等疾病引起的。特别是在高温天气下,头晕头痛的症状更容易出现,应引起足够重视。

肢体麻木无力,可能是血管的“堵塞”。如果突然出现一侧肢体麻木、无力,就像被“定住”了一样,这可能是脑卒中的前兆。脑卒中是由于脑血管破裂或堵塞导致脑组织缺血、缺氧而引起的一种严重疾病。一旦出现肢体麻木无力的症状,应立即拨打急救电话,争取在黄金时间内得到救治。

生活中,特别是在炎炎夏日,一旦出现上述症状,应立即停止活动,原地坐下或躺下休息,避免剧烈运动,进而加重心脏负担。需要强调的是,时间就是生命,要尽快自救急救,与时间赛跑。要赶紧拨打急救电话,告知接线员自己的症状和所在位置。如果随身携带了硝酸甘油等急救药物,可舌下含服一片以缓解症状。在等待救援的过程中,需要保持冷静,避免过度紧张和焦虑,同时监测自己的血压和心率等生命体征。

“护心指南”请收好

补水有道:保持血液“清爽”。高温天气下,要特别注意补水。但补水也有讲究,不能一次性大量饮水,以免导致血压骤降。应少量多次饮水,每天保证1500~2000毫升的水分摄入。可以选择喝白开水、淡盐水或绿茶等,避免喝含糖饮料和酒精饮品。

饮食调养:吃出“健康心”。夏季饮食应以清淡为主,多吃新鲜蔬菜和水果,如黄瓜、西红柿、苹果、香蕉等,这些食物富含维生素和矿物质,有助于降低血压、保护心血管。还应减少高盐、高脂、高糖食物的摄入,如咸菜、油炸食品、蛋糕等。同时,要注意饮食均衡,保证摄入足够的蛋白质,如鱼、虾、豆类等。

运动适度:动出“活力心”。虽然夏季天气炎热,但也不能完全不运动。特别是患有高血压、心脏病等基础病的人群,一到夏天就不敢“动”了。其实,大可不必如此。可以选择在清晨或傍晚气温较低时进行适度的运动,如散步、慢跑、太极拳等。运动强度不宜过大,以不感到疲劳为宜。运动时间控制在30分钟左右,每周运动3~5次。运动过程中要注意补充水分,避免中暑。

空调使用:调出“舒适心”。夏季使用空调时,要注意室内外温差不要过大,一般控制在8℃以内。避免长时间待在空调房里,应定时开窗通风,保持室内空气新鲜。从室外进入空调房时,要先在门口适应一下温度,避免直接进入低温环境导致血管收缩。

监测血压:掌控“健康脉搏”。夏季血压波动较大,在这一特殊时期,高血压患者更要定期监测血压。可以每天早晚各测量一次血压,并记录下来。如果发现血压异常升高或降低,应及时就医,调整治疗方案。同时,要遵医嘱按时服药,不要随意停药或更改剂量。

转载自《光明日报》

精准服务惠民生 辅具适配暖民心 理塘县为50余名听障人士送福音



医护人员正在做适配服务。

本报讯 6月30日,理塘县残疾人联合会精心组织开展听力残疾人助听器适配活动,为50余名听障人士适配助听器,帮助其回归“有声”世界,使其更好融入社会。

为确保服务质量,该县残联专门邀请第三方专业机构(华西康语)的专家团队全程提供技术支持,以专业保障推动服务精准落地。活动中,专家团队依托先进检测设备和丰富临床经验,为每位适配对象开展全方位听力检测,细致询问其日常听力困扰、生活需求及佩戴预期,在此基础上结合个体听力损失程度与差异特点,逐一进行一对一精准调试,力求达到最优听觉效果。

同时,为帮助残疾人及家属熟练掌握设备使用技能,专家现场开

展专题培训,系统讲解助听器的佩戴方法、参数调节、日常清洁、电池更换等实用知识,确保大家能规范操作、科学养护,切实延长设备使用寿命。现场不少残障人士在佩戴调试好的助听器后,脸上都露出了久违的笑容,纷纷向县残联工作人员和专家团队表达感激之情。

“理塘县乃至甘孜州没有专业的助听器验配中心,帮助他们验配助听器,让他们重回有声世界,解决听力问题,助力他们更好融入社会。”来自华西康语的国家四级助听器验配师魏翠华表示。

此次助听器适配工作,通过精准化服务,有效改善了听障人士的生活质量,让他们重建与外界的联系,真正实现康复一人幸福一家。

黄冬花 张戈 叶强平 文/图

海拔3750米雪域高原上的一次义诊



日前,稻城县雪山广场人头攒动,一场义诊活动在此展开。来自浙江省杭州市余杭区的4名援建医生耐心问诊,针对高原地区高发的消化系统、骨关节、心脑血管等疾病提供精准诊断与个性化诊疗建议。

此次义诊是东西协作援建医疗工作的生动缩影。“医疗协作不仅要解决‘看病难’,更要将余杭的优质医疗服务带到稻城。”东西部

协作医疗援建队队员肖伟说。

未来,余杭与稻城两地将持续深化医疗合作内涵。余杭医疗人才“组团式”帮扶工作队将依托“按需选派、精准滴灌”机制,通过建设远程会诊平台、打造专科联盟等举措,推动优质医疗资源常态化服务高原,为筑牢群众健康防线注入持久动力。图为义诊活动现场。

郑锋龙 摄影报道

“频繁洗头致脱发” “伤口须用酒精消毒”是真是假？ 健康解读来了

“喝有水垢的水易得肾结石”“频繁洗头致脱发”“伤口须用酒精消毒”……这些说法是真是假?如何科学判定真假?国家卫生健康委近日通过官方渠道,针对多个常见误区,邀请国家健康科普专家库成员进行针对性科普。

◎新华社记者 李恒 董瑞丰

误区一：喝有水垢的水容易得肾结石

水垢,是水里的钙离子、镁离子与碳酸氢盐在加热过程中反应生成的碳酸钙和氢氧化镁沉淀。

水中的矿物质含量越高,水的硬度越大,即常说的“硬水”。国际上通常用碳酸钙的含量来衡量水的硬度,单位是毫克每升(mg/L),当水的硬度高于200mg/L时,烧水时易产生水垢。水垢进入人体后,部分可被分解,未被分解的成分也能通过代谢排出体外。

北京大学第一医院肾脏内科副主任、主任医师周福德提示,对于健康人群,饮用硬水并不会直接导致肾结石。若饮水量不足,尿液浓缩反而会增加泌尿系统结石的风险。

误区二：频繁洗头会导致脱发

有人习惯每天洗头,尤其是在炎炎夏日,那么频繁洗头会导致头发脱落吗?

武汉大学人民医院皮肤科教授雷铁池表示,勤洗头并不会导致脱发。相反,保持头皮清洁对维护头发及头皮健康至关重要。

据介绍,对于正常人来说,头发的脱落主要是由于毛囊进入休止期后的自然脱落,而不是因为频繁洗头。病理状态下的脱发可能关系到免疫、遗传、激素水平、精神应激、营养状态和某些药物的副作用等。与这些因素相比,洗头的影响微乎其微。

适度洗头可以清除头皮上的过多皮脂,灰尘和脱落的死亡细胞,有助于保持头皮健康。

误区三：伤口必须用酒精才能彻底消毒

当出现外伤时,很多人习惯用酒精消毒伤口,甚至认为“伤口越疼,消毒就越彻底”。其实这是一个误区。

北京大学人民医院急诊外科主任医师王传林表示,医用酒精适用于无破损的皮肤消毒,比如手术前的手

区消毒、日常生活中的手消毒等。对于伤口的消毒,建议选择不含酒精的医用碘伏消毒液,其优点是对创面刺激性小、杀菌效率高。

专家提示,医用酒精确实是非常好的消毒剂,有效消毒浓度为75%,低了高了都会严重影响消毒效果。但是,医用酒精也是“敌我不分”的消毒液,不仅会杀灭伤口里的病原微生物,还会破坏伤口处的健康组织细胞,进而影响伤口愈合,甚至导致瘢痕形成。

误区四：抗过敏药容易依赖，不用就不用

北京儿童医院过敏反应科主任医师向莉表示,使用抗过敏药并不会产生依赖。

据介绍,过敏时出现的鼻子痒、打喷嚏、皮疹风团等症状,主要与一种叫“组胺”的炎症物质有关。组胺需与H1受体结合,才会引发过敏反应。氯雷他定、西替利嗪等抗组胺类抗过敏药的作用原理,正是阻断两者的结合,从而减轻过敏症状。这类药物既不会导致生理或精神依赖,停药后也无戒断反应。若停药后过敏症状反复,很可能是因为过敏尚未得到有效控制。

专家提示,合理使用抗过敏药是控制过敏症状、预防并发症的重要手段。盲目担心药物依赖而拒绝规范用药,甚至擅自停药,可能会加重病情。

误区五：动物油比植物油更容易让人发胖

海南省人民医院临床营养科主任医师黎艺表示,某一种食物会不会让人发胖,主要看其能量的含量。同等重量的动物油与植物油所含能量几乎一致,因此,在摄入量相同的前提下,两者导致人发胖的“能力”并无本质差异,并不存在哪种油“更容易让人发胖”的说法。

一方面,动物油如猪油、牛油等,因其独特的化学和物理特性,如饱和脂肪酸含量高、香气浓郁等,在烹饪中更易赋予食物醇厚的风味,让人食欲大增,不自觉过量进食。而“吃得多”才是导致能量过剩、诱发肥胖的关键因素。

另一方面,很多人误以为植物油不会让人发胖,因此在使用时不注意控制用量。实际上,过度摄入植物油,同样会因能量蓄积引发肥胖。

(新华社北京7月6日电)

艾滋病硬核知识(四) (法律法规)

1、艾滋病病毒感染者和艾滋病病人应得到理解和关怀,反对歧视艾滋病病毒感染者和艾滋病病人。

艾滋病病毒感染者和艾滋病病人的各项权利受到法律保护。《中华人民共和国传染病防治法》规定,“任何单位和个人不得歧视传染病病人、病原携带者和疑似传染病病人”。《艾滋病防治条例》规定,“任何单位和个人不得歧视艾滋病病毒感染者、艾滋病病人及其家属。艾滋病病毒感染者、艾滋病病人及其家属享有的婚姻、就业、就医、入学等合法权益受法律保护”。

2、故意传播艾滋病要承担法律责任。

艾滋病病毒感染者和艾滋病病人在得知感染艾滋病病毒后应主动告知性伴或配偶。

故意传播艾滋病违反国家法律法规,需要承担相应的法律责任。《艾滋病防治条例》规定,“艾滋病病毒感染者或者艾滋病病人故意传播艾滋病的,依法承担民事赔偿责任;构成犯罪的,依法追究刑事责任”。《最高人民法院、最高人民检察院关于办理组织、强迫、引诱、容留、介绍卖淫刑事案件适用法律若干问题的解释》规定,“明知自己感染艾滋病病毒而卖淫、嫖娼,或明知自己感染艾滋病病毒,故意不采取防范措施而与他人发生性关系,致使他人感染艾滋病病毒的,依照刑法第二百三十四条第二款的规定,以故意伤害罪定罪处罚”。

州疾控中心供稿



健康素养
州疾控中心主办
https://www.gzzcdc.cn/
健康热线:12320