

50多岁的老张血压一直偏高,但因为没有什么不舒服,所以他也没有规律性地服用降压药。这几天,天气又闷又热,老张工作时感觉晕、恶心,酷热的天儿让他以为是中暑,吃了藿香正气水后继续工作。谁知到了下午,他的“中暑”状况不仅没好转,反而加重了,呕吐,连路都走不稳。同事将其送到医院,医生诊断他为脑卒中,就是俗称的“脑梗塞”。医生说老张幸亏就诊及时。

### 1.控制好情绪

天气炎热,人容易烦躁,要防止“情绪中暑”,就要特别注意“静心”养生,做到“心静自然凉”。避免外界不良情绪干扰,导致情绪激动失控、紧张而诱发心脑血管疾病。保持良好的情绪和心态是夏季养生的重要环节,对预防心脑血管疾病具有药物无法替代的作用。

### 2.注意多补水

桑拿天许多人易焦躁,显性出汗和不显性出汗增多,缺血性心脑血管病患者体内缺水后,使循环血量不足,血液黏稠度上升,血液循环受阻,易诱发中风、冠心病、心肌梗死等心脑血管疾病。所以这个季节,适当多喝水,每天每个成人要保证饮水量1500~1700毫升,未渴先饮、细水长流、见尿补水、淡黄最优(以尿为淡淡的稻草黄色为最好)。汗多时要增加饮水量,晚上睡觉前和早晨起床后应喝一杯水,半夜醒来也可适量进点水,这样可以降低血液黏稠度,预防血栓形成,减少心脑血管事件。

### 3.适当少吃

心脑血管疾病患者夏季饮食要以清淡质软、易消化的食物为主,少吃高脂肪及辛辣食物,尤其要避免暴饮暴食,这些因素容易诱发心绞痛、心肌梗死等突发性疾病。高血压患者应注意将每日摄盐量控制在5克以下,同时提高含钾丰富食品的摄入量,多吃新鲜蔬菜、瓜果及豆类制品。

### 4.安排好作息

慢性心脑血管疾病患者要睡好子午觉,秋高气爽之时易休息好,现在正值酷暑季节,睡不好、醒得早,是常有的事,多在室内休息,午时小憩每天半小时左右即可,以补充晚间睡眠的不足。保证充足的睡眠对于心脑血管疾病患者是很有必要的。

### 5.警惕“魔鬼时段”

据调查,70%~80%心脑血管疾病发生于上午6~10时,称之为“魔鬼时段”,心脑血管疾病患者应尽量避免这个高发时段进行锻炼。

### 6.不主张“夏练三伏”

起居有节,适时运动。夏天应是老年人“静养”的季节,不宜大量运动。特别是患有心脑血管疾病的老年患者,平时活动最好悠着点,慢半拍,有个适应的过程。尤其是早晨起床时忌猛起身,一定要慢。

### 7.忌温差过大

严寒是急性心脑血管发病的推手,寒冷使血管收缩,每个人、每个家庭的微环境要调节好,家里关上门后,室内最适温度控制在

在24℃~26℃较好,室内外温差不宜大。大幅度的温度变化使心脑血管病人很难适应,温差的急剧变化会引起人体血管不断收缩和舒张,导致血压变化,引起血液循环障碍,诱发心肌梗死或卒中。建议将室内外温差控制在6℃~8℃,如果室外温度过高,室内温度过低,冷热交替,温差超过10℃,特别容易促使心脑血管疾病的患者发病。

### 8.学会除湿

气候的变化除了温度还有湿度,湿热对于一些体质差的人是受不了的,气温较高时,空气湿度较大,含氧量相对降低,这就对人体耐受力提出很大挑战。室内湿度保持在50%~60%为宜。空调一般都有“除湿”功能,尽量抽掉空气中的水分,空气干燥后会相对舒适一些,空气中的水分过高,呼吸就会困难,脱水后,血液黏稠,所以适当地多喝水,但体外环境需要除湿。

### 9.药物保驾

有的高血压、糖尿病、冠心病、脑血管病等慢性病患者,会自行减药,这是一个误区,自己认为夏天了降压药、降糖药、降脂药、抗栓药等该停一停、减一减了。其实应该定期跟医生沟通,桑拿天绝不是减药停药的好时节,一般来说,慢性病患者在病情平稳、春光明媚、秋高气爽、生活规律、心情不错、血压降下来的时候,可以跟医生商量减药。慢性病患者要做好自我管理,不能自作主张。

### 10.防止由于工作紧张造成的精神压力过大

适当让步。在工作中,尤其是与同事之间,有时不妨做些让步。你应当坚持自己认为正确的观点,但要冷静,同时要考虑到后果可能证明自己是错的。即使你正确,做些让步也会于身心有益;你这样做,别人也往往会让步,结果是免除了你精神上的压力,使问题得以解决,同时还给自己带来成熟和满意的体验。

当需求与可能之间发生矛盾时,必然要有所取舍。若事与愿违,就要进行重新评价,不能期望值太高,更不能盲目追求,急躁行事。在受到困扰时可暂时避开,在心平气和时再思考,不要钻“牛角尖”。也要注意生命在于运动。运动对身体的价值如同睡眠对身体一样重要。运动除了强筋壮骨,促进新陈代谢,增加自身免疫能力,还有一种功效,即调整内分泌系统,使之产生某种化学物质,进而调节人的情绪,消除或减弱压力、焦虑、紧张和忧郁,进而达到放松自己的目的。

文/杨军  
原文刊载于《北京青年报》  
编辑/郭小景

## 十全大『助』

# 协理您桑拿天护心护脑

资料显示,在35℃以上的高温天气里,心脑血管疾病的死亡率呈明显上升趋势,以往每年进入5月份后,中风、冠心病患者的住院率明显上升。因为桑拿天气压低,人体出汗量增多,因而血液黏稠度会相应上升,加之酷热导致的失眠、厌食、情绪暴躁等都直接影响到血压的波动,成为心脑血管病的助推器。

我国现在进入了高温、湿热季节,也就是大家常说的桑拿天,给心脑血管病患者健康带来了直接威胁,尤其是原本就有高血压、冠心病等疾病的中老年人,更应谨小慎微,防治心脑血管病突然来袭。

掌握以下10招儿,可以帮助心脑血管病患者安全度酷暑。