

# 高温之下, 应如何急救脑血管病患者

近日气温攀升,热浪滚滚而来,人体面临着极大的“烤”验。特别是脑血管这条人体内的“高速公路”,在高温环境下显得尤为脆弱。那么,如何保护脑血管呢?若身边有人昏厥,应该如何进行急救?

## 脑血管在夏季经受“烤”验

脑血管负责向大脑输送氧气和养分,保持大脑的正常运作。高温下,人体为了散热,血管会扩张,血液流向皮肤表面,此时脑部供血相对减少,容易造成头晕、头痛等症状,严重时甚至引发脑血管意外。

第一,在高温环境下,人体会通过出汗的方式进行散热,以此保持体温平衡。然而,当汗水带走体内水分时,血液的水分也随之减少,就像热巧克力冷却后会变得更加浓稠一样,血液也会因此变得更加黏稠。这种“黏稠”状态增加了血液流动的阻力,使得血液中的血小板更容易聚集,增加了形成血栓的风险。

第二,在高温下,如果水分补充不足,就会导致脱水。脱水会进一步提高血液的黏稠度,还会让身体感到疲惫。想象一下,血液原本应该在血管中通畅地流动,此时却像是在狭窄的隧道

中“艰难前行”,这对人体来说无疑是一种巨大的压力。

第三,面对高温,身体会自动作出反应,加快心跳速度,增加血液循环,以帮助散热。这就好比乘坐过山车时,随着车辆的上下起伏,心跳也不由自主地加速。然而,这种加速的心跳和随之而来的血压波动,会对血管壁产生额外的压力,尤其是脑血管,长期下来可能会损伤血管壁,增加患脑血管疾病的风险。

## 五步掌握急救知识

夏季,如发现身边有人突然晕厥、失去意识,不妨按照以下五个步骤进行急救:

第一步:脱离高温环境。将患者迅速转移到阴凉通风的地方,远离直射阳光和高温环境,确保空气流通,有助于快速降低体温。

第二步:松解衣物,促进散热。发现有人昏倒后,应立即解开患者的衣领、腰带等紧身衣物,帮助皮肤散热。如条件允许,可以轻轻扇风,帮助加速体表的热量散失。

第三步:采取物理降温手段,降低体温。使用湿毛巾或冰袋敷在患者的额头、腋下、大腿根部等大动脉流经的部

位,这些区域的血管较为丰富,有助于快速降低核心体温。也可以用冷水擦拭全身,或让患者坐在冷水中,但要避免使用冰水,以免引起血管收缩,反而不利于散热。值得注意的是,冰袋应用毛巾包裹,避免直接接触皮肤,造成冻伤。

第四步:补充水分和电解质。在患者意识清醒的情况下,给予少量多次的清水或含电解质的饮料,避免一次性大量饮水,造成水中毒。若患者已经出现意识障碍,切勿强行喂水,以免引起窒息,此时应立即呼叫更专业的急救服务。

第五步:密切观察,及时就医。密切观察患者的呼吸、脉搏和意识状态,记录体温变化,如果患者症状没有明显好转,或者出现了高热、抽搐、昏迷等严重症状,应立即拨打急救电话,送往医院进行专业救治。

## 六招可保护脑血管

在日常生活中,想要保护脑血管,可以从以下六个方面着手。

第一,及时补水是关键。俗话说,水是生命之源,切勿等口渴了才喝水。日常建议随身携带水杯,每半小时至少喝一小口水,即使不感到口渴也要主动饮水。

散步、瑜伽、太极等,既能促进血液循环,又能避免剧烈运动导致的血压骤升。运动前后充分热身和拉伸,保持心率在适宜范围内,避免突然的高强度运动对脑血管造成压力。穿着透气、吸汗的衣物,选择阴凉通风的环境进行锻炼,有助于降低运动时的体温,保护脑血管不受高温侵害。

第五,经常监测体温。使用体温计监控体温变化,了解身体对高温的反应。一旦体温超过38摄氏度,应立即采取降温措施,如冷敷前额、颈部,或者用冷水浴快速降温。同时,保持室内空气流通,利用风扇辅助降温,避免长时间暴露在高温环境中,降低脑血管受到的热负荷。

第六,警惕相关症状。高温天气下,如果出现头痛、恶心、视力模糊等症状,可能是身体发出的警告信号。应立即停止活动,寻找阴凉处休息,补充水分和电解质,必要时及时就医。了解脑血管疾病的早期征兆,如突然的言语不清、肢体无力、面部歪斜等,一旦出现应立即寻求医疗救助,以免错过最佳治疗时机。

海军军医大学第一附属医院(上海长海医院)脑血管病中心  
李红月(主管护师)

经常抖脚可能会被“妈见打”,不过,有医学研究发现,适度抖腿对身体健康有益处。小腿肌肉频繁地收缩和放松,能够促进血液循环、减轻腿部疲劳和酸痛,减少静脉曲张和深静脉血栓的风险。

长时间保持坐姿可能会导致人体的新陈代谢率降低,从而影响身体的代谢功能。而抖腿可以让肌肉进行有氧运动,有助于提高代谢率,帮助身体更有效地消耗能量和排除废物,并降低血糖。这样的动作,还能防止液体在人体组织中滞留,有助于减轻腿部浮肿。

有心理专家认为,抖腿还可以帮助人们舒缓压力、缓解焦虑情绪。复旦大学附属中山医院康复医学科 陈英伦



图源:千图网

大部分肠息肉会变成恶性肿瘤,但其往往没有症状,很难被患者发觉。研究表明,采用“三多一少”的饮食结构,可以预防肠息肉。

多吃西兰花和卷心菜。这些蔬菜属于十字花科蔬菜,富含硫代葡萄糖

## “三多一少”可防肠息肉

酸盐,经过咀嚼与消化会转化成异硫氰酸酯和萝卜硫素。研究发现,萝卜硫素能保护动物肠道,减缓息肉的生长。

多摄入大蒜素。大蒜素是大蒜的化合物,研究表明,经常摄入可有效降低患结肠癌和结肠息肉的风险。建议烹饪大蒜前,将其拍碎并静置,与空气接触十分钟,这样可以释放更多的大蒜素。

多摄入维生素E也对预防肠息肉有益。小麦胚芽是维生素E最集中

的天然来源之一,莴苣、番茄、胡萝卜、绿叶蔬菜、蛋黄、各种坚果、肉和乳制品中均富含维生素E,加工时温度不宜过高。

肉类中含有饱和脂肪酸,摄入过多会刺激人体产生过多的胆汁。胆汁在肠内滞留,会转化为一种已被证实为致癌物质的戊酸。明智的做法是,每日摄入脂肪的总量应控制在20~25克。

上海市第九人民医院消化内科 刘海林(主任医师)



图源:千图网

## 偶尔不适或具积极意义

生活中,人们难免会发生呕吐、发烧、咳嗽、腹泻等不适症状,其实这是身体的一种保护机制,可能会对人体的健康产生积极影响。

偶尔发烧 发烧是身体免疫系统对疾病作出的反应,会促使免疫细胞生产大量的记忆体,从而在疾病再次发生时作出应对。

轻微呕吐 呕吐是人体自身的一种防御反应。如在饮酒过量、误服药物、暴饮暴食后,胃部会过度充盈,从而刺激胃黏膜。此时,通过呕吐将有害物质或过多的食物排出体内,就能对人体起到保护作用。

轻度咳嗽 轻度咳嗽能够清除咽部和肺部的黏性分泌物与异物,对保护呼吸道有积极作用。

轻微腹泻 轻微腹泻能够将肠道内未完全消化的食物残渣排出体外,减轻人体负担。同时也能起到排毒的作用,将因炎症感染而出现的异常分泌物排出体外。 江峰

## 太阳镜 怎样选

是否有防紫外线相关标识。选用偏光镜片,可有效减少眩光和反光,提高视野清晰度,适合在户外太阳光强烈的情况下佩戴。

值得注意的是,青光眼患者不宜佩戴太阳镜。因为这类人群戴上太阳镜后,进入眼内的可见光减少,瞳孔会自然放大,久而久之,容易诱发闭角型青光眼急性发作。

徐汇区疾病预防控制中心 唐丹峰

## 眼镜与健康

## 近视手术有风险,选择需谨慎

近视手术并不适用于每个人,它对于年龄是有要求的,通常建议在18~45岁之间。未成年人的度数很可能还不太稳定,需要等到成年后、连续两年度数变化不大时再定。而超过45岁,甚至40岁时,眼睛就开始进入老花的状态。这个时候如果通过手术完全矫正近视度数,术后老花眼症状很可能会变得更明显;如果为减轻老花眼症状而保留一些近视度数,又容易出现看远处不够清晰的情况,这样就较难达到满意的效果。

此外,近视手术作为一种“手术”,并不是百分百安全无风险的,除了上期说到的很多禁忌症,如果盲目去做

近视手术,它所带来的后遗症比近视更可怕。

后遗症包括:1.干眼症,这是近视手术后常见的后遗症,且在术后1个月发生的概率是50~60%,术后6个月则为21%,而且问题可能长期存在,会导致眼睛比术前更畏光、更干涩,更易疲劳。

2.视力回退,就是手术后视力回退到最初状态或略好一些。

3.圆锥角膜,也是近视手术后可能存在的后遗症,而且危害性较大。它是角膜中央变薄向前突出呈圆锥形为特征的一种眼病,常会造成高度不规则近视散光,晚期会出现急性

角膜水肿,形成瘢痕,导致视力显著下降。想治疗只能进行角膜移植,且恢复效果还要取决于缝合技术、排异反应等。

4.并发严重的角膜炎,角膜炎是由于角膜的防御能力减弱,外界病原体或自身疾病等因素侵袭角膜组织所引起的炎症反应,会导致视力明显下降甚至失明,有的还会引起眼球萎缩、继发性青光眼等。

5.术后角膜瓣移位,这是一种难以把控的后遗症,由于手术中需要切开角膜制作角膜瓣,前期研究中科学家以为角膜会自动愈合,但后来的临床反馈发现,角膜切口

## 茂昌®眼镜

### 特约专栏

地址:南京东路762号 服务热线:63223839

是无法完全愈合的。也就是说,因意外碰撞哪怕只是摔倒都会有角膜瓣移位的可能。

很多人都知道到医院做近视手术,医生不会给出绝对性的承诺,总是说因人而异,事实也是如此。一位著名眼科教授在公开报道中表示:“每种手术都有其技术上的缺陷,现在还没有一种手术能规避所有风险,不可能做到绝对可靠安全。”综上所述,手术有后遗症,选择需谨慎。

## 遗失声明

上海明捷置业有限公司明捷万丽酒店(统一社会信用代码91310107552901819E)原公章遗失,声明作废。