

新民健康



更多咨询请加入“新民健康”微信公众号
https://wap.xinmin.cn/health/index.htm

本报新民健康工作室主编 | 总第 265 期 | 2020 年 7 月 23 日 星期四 本版策划: 宋小卓 视觉设计: 薛冬银 编辑邮箱: xjmj@xmwb.com.cn

三伏到 高温闷热来袭 老年人应防心衰发作

7 月 17 日已然入伏,随着梅雨的渐渐退去,气温渐渐开始升高,闷热的环境也易诱发心衰的发作。上海远大心胸医院心衰中心执行主任张雅君教授表示,连续高温的炎热天气,对患有心血管病的老年人来说是不能忽视的,一旦忽视和放松警惕,极易发生心衰,危及健康,严重时甚至威胁生命。因此,心血管疾病患者尤其是心衰人群夏日抗湿热需格外注意。

◎高媛

高温因何诱发心衰

张雅君教授指出,在炎热的夏季,人体为了散发多余热量,皮下血管扩张,血液会流向体表,对大脑、心脏等脏器的血液供应相应减少。另一方面为了满足身体代谢的需要,心脏必须泵出更多的血液以达到血液新的平衡。然而,有病的心脏因收缩和舒张功能较差,加之心脏本身缺血加重,便没有足够能力来发挥“泵”的作用,血液就不能完全到达全身,滞留的血液产生的负荷最终加重心力衰竭。同时,持续的高温天气是促使老年人血压升高的一个危险因素,而血压高又是造成心力衰竭的因素之一。此外,夏天高温引起的感冒、肺部感染、心情烦躁、过度疲劳、睡眠不足、食欲不振等多种因素,都会诱发心衰。

酷暑来临 湿闷热易发心衰 运动必须适度

四十五岁的李先生一直热爱运动。去年的三伏天,他打完篮球,大汗淋漓之际,一瓶冰水大口灌下去顿时凉爽了不少。可紧随而来的是,李先生感到异常胸闷,呼吸困难,立即被送至医院。经诊断,李先生患上了急性心衰。

张教授指出,李先生的遭遇与他本身患有高血压并且运动过度有关,但最主要的诱因还是其大汗淋漓时猛灌下凉水,造成血压急速升高,心脏负荷过大,从而诱发心衰。她提醒,暑期高温闷热易发心衰,对于患有心血管疾病的患者,如果突然发生胸痛、气急、喘促

超过 15 分钟不能缓解,要及时就医;患有心血管类疾病的老人则应按时服药,天气炎热时要减少户外运动,以最大限度避免悲剧发生。

保证午休 适度运动

张教授提醒,对于心脏功能不好的患者来说,一定要注意饮食,以高蛋白营养、易消化、低盐,少食多餐为原则,生活要规律。可常吃些新鲜蔬菜瓜果、禽肉、鱼虾、食用菌、豆制品等,不吃过于油腻、过咸、过辣的食物,不喝浓茶、咖啡,戒烟戒酒。夏日出汗多,血液易粘稠,因此,要注意补充水分。然而心衰患者则要限制饮水量,控制出入平衡,以免饮水过多增加血容量,使心衰加重。

心衰患者就不能运动了吗?张教授表示,其实,心衰患者可以适当运动,长期卧床反而对病情不利。她解释,长期卧床休息会导致肌肉废用萎缩、褥疮、下肢静脉血栓形成。而适当运动不仅可以增强肌肉力量、增加心肺功能储备、避免褥疮和下肢静脉血栓的形成,还能延缓心力衰竭的发展,延长充血性心力衰竭患者的寿命。

活动应从少量活动逐渐开始,一次约 20-30 分钟,宜在饭后 2-3 小时或饭前 1 小时进行。当病人处于心衰发作急性期时,应以休息为主,运动会增加心脏负担。但是当病情稳定时,可以适当运动了。开始可在家人的陪同下做一些室内运动例如室内慢走,如果可以耐受,则可移至室外运动如室外散步,散步距离可以逐渐增加,并辅以四肢和关节的



张雅君

上海远大心胸医院心衰中心执行主任。上海医学会心血管专业委员会委员、上海心血管健康联盟心衰中心委员、中国远程医学心脏监护专业委员会专家委员,参加国家九五高血压研究课题,完成先心病、冠心病研究课题,多次获得科技省市科技进步奖,发表医学论文 30 余篇。

擅长冠心病、高血压、心律失常、心力衰竭等心血管常见病的诊断与治疗。完成心脏导管、心脏造影、起搏器安装、二尖瓣球囊扩张术、冠心病介入治疗等 4000 多例。

运动。当然,虽然心衰病人可以适当运动,但过于激烈的运动或者暴发性的运动易导致病人血压增高、心率增快,增加心脏负担,要个性化地尝试运动量,有条件的话,可在医生的指导下开出运动处方。

爬楼呼吸困难要警惕

热浪持续袭来时,最容易诱发心力衰竭的有五种人:一是以往发生过心脏病猝发的人。二

是患有冠心病、心肌炎等有心肌损害的人。三是高血压患者。四是肺气肿并伴肺心病者。五是先天性心脏病、风湿性心脏病等伴心功能不全者。

这几类人要特别注意早期心力衰竭症状。张教授认为,心衰的症状轻重取决于个人心脏功能状况。首先不少患者会注意到体力下降,不能胜任以往所从事的活动,患者往往出现心慌、胸闷、气急、浮肿、疲惫等症状。水肿可发生在脚、腿及腹部。病情加重时可表现为睡觉时出现呼吸困难,这个症状称为端坐呼吸。可出现源于肺脏内的液体过多即充血性肺水肿,弯腰时感到憋气也是常见的症状。另外部分病人可能出现头昏,胃肠道及肝脏淤血会引起食欲降低、恶心等。出现这些症状时要及时请医生诊治,早期诊治是降低心力衰竭死亡率的重要措施。

心衰中心患者俱乐部 助力“双心”同治

心衰病程长,医疗负担较重,容易让患者产生经济压力和对家庭的负疚感。越来越多的心力衰竭患者合并有心理问题,抑郁和焦虑会导致心力衰竭症状加重,影响心力衰竭患者的预后,增加慢性心力衰竭患者的死亡率和再入院率,并影响患者的生活质量。为了更好地管理这部分患者,“双心医学”应运而生。

为了更好地达成“双心”同治的效果,心衰中心患者俱乐部应运而生。张雅君教授介绍,成立心衰中心患者俱乐部的初衷,就是想为这些被病痛长期折磨的人创造一个身心放松、利于康复的环境,通过医患相互之间的努力,加深信任,同心协力共战病魔,以达到心衰治疗的最大效果。俱乐部可为心衰会员提供健康咨询、健康教育、康复指导培养及健康管理等在内的线上线下全程免费服务,以确保患者在离院后仍然能得到科学的康复和生活指导。

专家提示

夏天背部总是长“痘”? 需警惕毛囊炎!

又到炎热的夏天,不少时髦女孩都穿上了美美的露背衣服,然而夏天背上时不时冒出来的红色痘痘让人非常烦恼。为什么夏天背部特别容易长“痘”呢?对此,静安区中心医院皮肤科副主任医师何惟薇表示,夏天天气炎热,容易流汗过多,且背部是人体油脂分泌最旺盛的地方之一,角质层较厚,容易造成毛孔堵塞,而春夏出汗

一多就更容易滋生细菌,从而长出痘痘。

大众口中的“痘痘”,在医学上名称是痤疮,是一种毛囊炎,它是毛囊皮脂腺单位的一种慢性炎症性皮肤病,主要与皮脂分泌过多、毛囊皮脂腺导管堵塞、细菌感染和炎症反应等因素密切相关。患者的面部、胸部、背部等均是好发部位,会伴有不同程度的瘙痒、灼热及刺

痛感。发病与年龄、肤质有关,工作压力大、经常熬夜的人也更容易患毛囊炎。何医生解释道,如果在背部出现多个红色皮疹,有压痛,且每个皮疹中央有毛囊开口或小脓头,挤压会有少量脓性的分泌物流出,这就是毛囊炎了。

想要避免或改善毛囊炎,需注意保持皮肤的清洁,尤其是在盛夏要勤洗澡、洗头、理发、换衣、剪指

甲。生活起居和饮食要规律,不经常熬夜,早睡早起,学会自我调节情绪,放松心情,不过度焦虑。饮食健康、规律,多吃蔬菜水果,多饮用温开水,少喝碳酸饮料,尽量做到少糖、少辣、低脂低油饮食等。注重个人及环境卫生,个人衣物、床单等勤换洗、勤杀菌消毒,防止细菌及寄生虫等的滋生。适量运动可以促进肌肤的新陈代谢,不仅如此,

在日常生活中保持经常适量运动锻炼的习惯,还可以加强机体的新陈代谢,有助排毒、保持肌肤的健康。

何医生提醒大家,切记不要用手挤压或搔抓痘痘,以免引起严重的皮肤感染。毛囊炎严重者建议到医院求助皮肤科医生,寻求专业的诊断和治疗,从而最有效、快速地解决问题。(宋小卓)

专家建议

拒做“朋克养生党”,伤肝行为需避让

要说近年养生届的“泥石流”,在年轻人中悄然流行的“朋克养生党”必须有姓名。对此,上海市东方医院感染科屈莉红主任表示,“朋克养生”听起来似乎有点道理,实则还是伤肝。现在很多年轻人面临着种种诱惑,又背负着所谓“养生”的枷锁,变得非常纠结,可见许多“亚健康”状态除了与生活方式失衡有关之外,还与心理状态失衡有关。既然有养生的想法,何不真正科学养生,避开以下伤肝行为!

屈主任指出,经常熬夜、作息不规律是最伤肝的行为之一。随着生活压力不断增加,现代人熬夜越来越普遍,“夜猫子”越来越多。但是熬夜最容易熬出肝病。经常熬夜既导致睡眠不足,身体抵抗力下降,又会影响肝脏在夜间的自我修复。已经感染肝炎病毒的人群熬夜还会加重病情。

伤肝行为之二:饮食不规律,暴饮暴食,不吃早餐。肝脏是人体重要代谢器官,过度的饮食会加重肝脏的压力,诱发脂肪肝。暴饮暴食既损

害胃肠道健康,也容易造成体内自由基大大增加。肝脏的关键作用是帮助人体对付自由基,排除毒素、净化血液。人体内的自由基越多,肝脏功能受损就越严重。同时,每天按时吃早餐有助于中和胃酸和保护肝脏,减少罹患胰腺炎、糖尿病、胆结石、便秘等多种疾病的风险,健康、丰富的早餐可延长饱腹感,避免肝脏受损。

伤肝行为之三:饮食不健康,爱吃生冷辛辣食物,酒精摄入过多。冰

饮、冰激凌等食物吃多了会闹肚子,很容易引发胃炎,而肠胃不适,对肝脏的影响也是不小的。因此夏天要注意饮食,不要为了贪图嘴快而影响身体健康。喝酒伤肝,酒精对于肝的伤害是明确无误的,酗酒的危害更不用说,考虑酒精带来的风险,避免含酒精的饮料是个不错的习惯,如果常常借口一时兴起、感情难却,老是多喝了点,那么保肝护肝就无从谈起了。

伤肝行为之四:用药不合理,

乱吃药。肝脏是人的重要解毒器官,能够将体内毒素瓦解。在很多药物说明书中都会注明不良反应,例如某些药物长期服用会导致肝酶升高。所以应该按照医嘱合理用药,平时也不要乱吃药,多种药物及其代谢产物容易引起肝脏损害,导致药物性肝炎。这些药物包括抗生素、解热镇痛药、抗精神病药物、抗抑郁药物、抗癫痫药、镇静药、抗甲亢药、抗肿瘤药、降糖药和心血管药等。(宋小卓)