

# 高温天气警惕心血管疾病来袭

■ 邓玉

气温一上30℃,很多人就会食欲下降、身体闷热、心情烦躁,大家都在想方设法降温。对心脑血管来说,每年的高温季节是高度危险的时候,温度高、湿度大、空气含氧量降低,都会引发心血管疾病。

## 高温天气对心血管影响大

在高温、高湿的共同影响下,人体全身血管扩张、大量出汗甚至脱水,高湿则会使空气含氧量降低,让人胸闷气短、喘不上气,这无形中会增大心血管病风险。

### 易烦躁,心跳加快

高温环境下,人会变得烦躁不安、心跳加快、心肌耗氧量增加、血液循环加快,此时心肌容易缺血,出现胸闷、气短、胸痛等不适症状。

### 睡眠差,血压不稳

炎热的天气让人辗转难眠,而且昼长夜短的季节,容易睡眠不足,增大心血管的工作压力。

### 出汗多,血液黏稠

气温高、气压低时,空气中含氧量下降,出汗较多,血液黏稠度升高,血流不畅,心血管易堵塞,出现心肌缺血,从而诱发心梗。

### 冷热交替,诱发心梗

空调房和室外温差大,易引起血

管突然舒张或收缩,可能诱发心梗,老年人猝死风险增大。

## 天气炎热要防“热中风”

中风(脑卒中)有两个高峰期,一个是0℃以下的严冬,一个就是32℃以上的天气。气温达32℃以上时,中风的发生率较平时高出66%,并且随着气温的升高,危险性还会增加。这一现象被称为“热中风”。

中风一般分为缺血性脑卒中(由血栓引起的大脑动脉阻塞)、出血性脑卒中(发生在脑动脉破裂时)和短暂性脑缺血发作(由暂时性阻塞引起)。高温天气出现的中风,又称为“热中风”,大多属于缺血性脑卒中。出现“热中风”,与出汗多导致的血液黏稠度增高、血流速度慢、大脑血流减少、心情烦躁等有关。

## 六件事让血管“凉爽”起来

高温天对心脑血管不太友好,不妨用以下方法,给它们“降温消暑”:

### 不要猛回头

临床数据显示,颈动脉狭窄、斑块已成为心脑血管疾病的重要发病原因。一旦颈动脉内不稳定的斑块“受

刺激”脱落,会给心脑血管带来重创,引发心梗、脑梗,甚至可能威胁生命。尤其在高温天气下,人体很容易出现血容量不足和血液黏稠度高的情况,这一危险因素更需重视。生活中不要做“猛回头”动作,尤其是颈动脉狭窄或有斑块的人,以免意外发生。避免需要突然发力的动作,比如突然起床等,血压不稳的人更要小心。

### 及时补充水分

高温天气,身体的水分会被大量蒸发,如果这时候没有及时补充水分,就会导致血液浓度增加,血液变得黏稠,极易突发心脑血管事件。建议每天的饮水量不少于2000-2500毫升,尤其是晚上睡觉前和早晨起床后更应喝一杯水,如半夜醒来也可适量补点水,既可降低血液黏稠度,又能预防血栓形成。

### 温差别太大

若室内空调温度太低,一出门到高温的环境中,温差的骤然变化,很容易导致血管急剧收缩或扩张,引起血液循环障碍,诱发心梗或脑梗。尤其是入伏后的“桑拿天”,由于空气中湿度增高,含氧量降低,患有心脑血管疾病的人很容易出现胸闷、气短等症状。建议室内空调温度不要太低,与室外的温差在8℃以

内为宜。同时,隔几个小时要开窗通风换气,以便调节室内的温度和湿度。

### 晨练别太早

清晨人体处于交感神经兴奋状态,血压上升,心率加快,血液黏稠度上升,从而增加了发病可能。相关研究证实,70%-80%的心脑血管病猝死发生在凌晨4点至上午10点,这段时间被称为心脑血管病的“魔鬼时间”。建议有心脑血管病史的人应尽量避免这个时段进行锻炼。同时,高温天减少不必要的外出,尤其要少去温度高、湿度大、人口稠密的地方。必须外出时,注意防晒,穿着浅色、透气和宽松的棉质衣服。

### 饮食要清淡

天气热会导致人的食欲下降,此时饮食宜清淡,吃得太油和太咸会使血脂和血压升高,不利心脑血管健康。建议日常饮食多以新鲜蔬菜、水果、豆制品等为主,还要经常吃些瘦肉、鱼类,保证蛋白质摄入。注意饮食卫生,以免发生腹泻,导致体内电解质紊乱,诱发心脏不适。

### 作息要规律

天热容易使人心情烦躁,而情绪也是心脑血管发病的高危因素。建议此时要规律作息,避免过度劳累。

## 4类人要少吃豆腐

■ 张杰

豆腐虽好,但要注意食用量。《中国居民膳食指南(2016)》推荐每日豆制品摄入量为25-35克,换算成豆腐,每天可吃南豆腐(嫩豆腐)150克,北豆腐(硬豆腐)80克左右。尤其当身体出现以下问题时,要严格控制豆腐摄入量。

### 有肾脏问题的人

对于慢性肾炎、肾衰、尿毒症或因肾功能下降出现的肌酐、尿素氮、尿蛋白过高等情况,需要严格控制豆腐摄入量。

### 尿酸高或痛风的人

如果尿酸非常高,痛风情况十分严重,需要控制豆腐等高嘌呤食物的摄入量。

### 高血钾、高钙血症患者

无论因病理原因还是药物作用导致的高血钾和高钙血症,都需严格控制豆腐摄入量。

### 严重泌尿系结石患者

肾结石、尿道结石、膀胱结石、输尿管结石和草酸钙有关,需控制草酸含量高和钙含量高的食物,避免加重病情。



近日,2020年度中国现代医院管理典型案例部分获奖代表在论坛开幕式上合影。

当日,国家卫生健康委能力建设和继续教育等单位联合主办的

首届现代医院管理制度高峰论坛暨第五届中国现代医院管理能力建设与发展大会在北京开幕。论坛采取线上线下相结合的方式,紧扣疫情防控常态化下中国卫生健康事业改革

发展的脉搏,围绕中国现代医院管理制度建设的各个维度,分享经验,促进共识。

新华社记者 张玉薇 摄

## 9月起这八类药品不再纳入基本医保

新华社北京电(记者 屈婷)国家医疗保障局日前发布《基本医疗保险用药管理暂行办法》,明确主要起滋补作用的药品、保健药品等八类药品不再纳入《基本医疗保险药品目录》。该暂行办法自2020年9月1日起施行。

暂行办法明确的这八类药品为:主要起滋补作用的药品;含国家珍贵、濒危野生动植物药材的药品;保健药品;预防性疫苗和避孕药品;主要起增强性功能、治疗脱发、减肥、美容、戒烟、戒酒等作用的药品;因被纳入诊疗项目等原因,无法单独收费的药品;酒

制剂、茶制剂,各类果味制剂(特殊情况下的儿童用药除外),口腔含服剂和口服泡腾剂(特别规定情形的除外)等;其他不符合基本医疗保险用药规定的药品。

作为国家医保局“1号令”发布的《基本医疗保险用药管理暂行办法》被视为未来医保目录调整的“规矩”。根据暂行办法,国务院医疗保障行政部门建立完善动态调整机制,原则上每年调整一次。

暂行办法明确,《基本医疗保险药品目录》内的药品,有以下任何一种情

况的,经专家评审后,直接调出目录:被药品监管部门撤销、吊销或者注销药品批准证明文件;被有关部门列入负面清单;综合考虑临床价值、不良反应、药物经济性等因素,经评估认为风险大于收益;通过弄虚作假等违规手段进入目录的;国家规定的应当直接调出的其他情形。

国家医保局有关负责人说,制定这一暂行办法主要为保障参保人员基本用药需求,提升基本医疗保险用药科学化、精细化管理水平,提高基本医疗保险基金使用效益。