



预防脑血管病， 暑天不放松

◎柳州市工人医院 赵鲜蓝/陆小霞

脑血管病是人类三大死因之一。据统计，我国现患脑血管病人数约600万，每年新发病例数约150万，每年死亡约100万。幸存的脑血管病患者约有3/4留下了偏瘫、智力障碍等后遗症。对于中老年人来说，脑血管疾病已成为第一“杀手”，重视脑血管病的预防迫在眉睫。

不少人觉得暑夏气温高，人血压低，脑血管意外发生率也低，实则不然。1994-2000年一项调查4001例脑血管病病例发现，夏季发病974例，虽比例稍低但数多。其中缺血性脑血管病夏季发病806例，为高峰。因气温高人体出汗多，血液浓缩黏稠、流速慢，中老年人适应力弱，更易发病。

防暑降温，温差有度

夏季防暑降温不容小觑，得积极打造清凉舒适的环境。早晚记得开窗通风，让室内空气流通起来，让清新空气赶走闷热。还能往地面洒水、挂上遮阳窗帘，辅助降低室内温度。要是用空调，中老年人得把室内外温差控制在8~10℃以内，防止外出时因温差大而身体不适。特别要注意，刚从室外回来别对着空调冷风猛吹，不然人体血管调节容易紊乱，很可能诱发脑血管病，给健康带来严重威胁，可千万大意不得。

酷热少出，防护到位

酷热天气宛如“烤炉”，中老年人尽量少出门为妙。倘若白天实在需要外出，防护措施必须细致周全。出行前，遮阳伞、遮阳帽、太阳镜要准备齐全，它们就像忠诚的

卫士，能有效阻挡紫外线对肌肤和眼睛的伤害；若条件允许，涂抹防晒霜可进一步加固防护屏障。衣物选择上，棉、麻、丝类织物是上佳之选，其透气吸汗的特性，能让身体在酷热中保持干爽，大大降低因高温闷热引发身体不适的可能，从而减少脑血管病潜在的发生风险。

清淡饮食，科学补水

夏季饮食宜清淡，辛辣厚味食物要少吃，更要杜绝暴饮暴食，防止加重肠胃负担。日常可多吃些水分含量高的果蔬，冬瓜、黄瓜、西瓜都是不错的选择，既能补充身体所需营养，又能补充水分。要养成主动饮水的好习惯，每天保证摄入1500~2000毫升白开水、淡茶水或绿豆汤。还可适量饮用金银花、菊花泡的茶（忌浓茶），能稀释血液、扩张血管、促进血液循环。若出汗较多，适当补充盐分，有助于预防脑血管病。

静心养神，适度作息

中老年人在暑热天气中，保持平和心态至关重要，以静养神是关键。可在家中静坐冥想，或去阴凉处纳凉，让内心归于宁静，感受“心静自然凉”的美好。运动时间宜选在清晨或傍晚，此时气温相对

较低，但要避免剧烈运动，以防过度疲劳。夏季人体新陈代谢加快、能量消耗大，容易感到疲倦。保证每日不少于7小时的高质量睡眠，能让大脑和身体各系统得到充分放松与修复，维持良好的身体状态，从而有效降低脑血管病的发病几率。

夏季调药，遵医嘱行

高血压病和糖尿病患者往往需终身与药物相伴，而夏季用药需格外留意调整。随着气温攀升，外周血管扩张，血压会随之降低，此时服药剂量通常要减少，且优先选用长效、温和的降压药。夏季出汗量大，电解质流失多，利尿降压药易诱发低钾血症，最好避免使用。同时，饮食结构变化，控糖药物也需相应变动。患者一定要严格遵循医嘱用药，切不可擅自增减药量或更换药物，如此才能保障治疗效果，守护好自身的身体健康。

症状速医，莫要拖延

中老年人身体机能逐渐衰退，对疾病的感知和反应常不够敏锐。当出现言语含糊不清、一侧肢体麻木无力、突然跌倒、突发头痛眩晕等状况时，千万别主观认为是没睡好或过于劳累所致。这些症状极有可能是脑血管病发作发出的危险信号，务必第一时间前往医院检查。早期及时就医、精准诊断并展开治疗，如同为患者抢占了与病魔搏斗的“黄金阵地”，能更好地控制病情，减少疾病对身体的伤害，大幅提升康复的可能，让生活重回正轨。

夏季气温居高不下，可脑血管病风险并未随之降低，中老年人切不可麻痹大意。需全面做好防暑、出行防护，饮食上清淡且多补水，调整作息规律睡眠，严格遵循医嘱合理用药。若身体出现相关症状，第一时间就医。多措并举，才能防住病，安度暑天。☺