

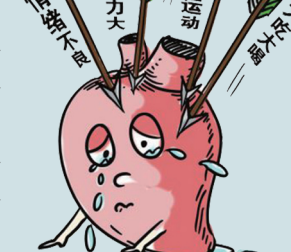
气温骤升，湖南各大医院心血管病患者明显增多——

# 夏季易猝死，高温“热”的祸？

今日女报 / 凤网记者 李诗韵

面红耳赤、大汗淋漓……长沙这座城市，一夜入盛夏，“烤”得我们的身子直呼“受不了”——心跳越来越快，呼吸急促甚至头晕眼花。如果你正在担心自己是否已经中暑，不妨先问问你的心脏，是不是它在向你发出这样的“求救信号”。

6月1日，记者从湖南多家医院了解到，随着气温骤升，不少中老年人住进了心血管病房。据统计数据显示，心脏病人夏季猝死者平均占全年死亡人数的47%。那么，猝死高峰期，该如何保护心脏呢？



提问 |

## A 哪些问题会导致心脏病猝死

心脏病就像一颗定时炸弹，随时可能危害你的健康，我国每年有超过50万人因心脏病猝死，却鲜有人了解引发心脏病猝死的原因。

- ◆高胆固醇。这是冠心病最

早被证实的危险因素。在冠心病治疗中它是头号的治疗对象。

- ◆吸烟。这是冠心病最重要的致病因素之一。吸烟与其他危险因素同存则危害翻倍。
- ◆年龄。随着年龄增长体

内五脏六腑老化，累积到一定程度后就会表现出临床症状。

- ◆高血压。高血压危险程度和吸烟相比毫不逊色，而且多数患者都没有接受过规范化治疗。
- ◆糖尿病。糖尿病是冠心

病猝死的第一杀手。血糖升高加速动脉粥样硬化形成，促进心脏猝死速度。

- ◆肥胖。肥胖人群中甘油三酯、胆固醇升高，高密度脂蛋白水平降低促使冠心病猝死。

## B 为什么夏季容易引发心脏病

很多人认为冬季是心脏病的高发季节，而忽视夏季心脏病复发的危险性。其实，酷暑盛夏，冠心病等心脏病发作导致心绞痛、心梗的情况并不少见。湖南省中医院心血管内科专家告诉记者，当气温超过33℃时，人体的新陈代谢会显著加快，对血液循环系统有很大影响。

- ◆易烦躁，心跳加快。高

温环境下，人会变得烦躁不安，容易发脾气。而情绪激动会让心跳加快，心肌耗氧量增加，心脏负荷变大。加上高温让全身血管扩张，血液循环加快，更加重了心脏负担。这种情况下，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

夏季昼长夜短，容易睡眠不足，提高血压和心率的平均水平，增大心血管系统的工作压力。

- ◆出汗多，血液黏稠。夏天气温高、气压低，空气中含有氧量下降，出汗较多，血液黏度升高，血流不畅，心血管易堵塞，出现心肌缺血，从而诱发心梗。
- ◆吹空调，诱发心梗。宅在空调房里凉爽又舒适，但心

脏可能吃不消。从低温的空调房到高温的室外，血管会突然舒张；从高温的室外突然进入低温的空调房，血管又会收缩。反复折腾导致血压波动大，可能诱发心梗，特别是血管脆弱的老年人，猝死风险增大。冷热交替还容易受凉感冒，如果并发严重感染，也可能危及心脏。

知识 |

## C 心脏发出的“求救信号”

- ◆胸闷胸痛。美国心脏学博士威尔顿表示，如果觉得胸口仿佛压着一头大象，最好立即拨打急救电话；觉得胸部肌肉有扯动感，说明可能有潜在心血管疾病；如果胸痛伴有放射到肩膀、手臂、颈部或下颌部的疼痛，一定要告诉医生。
- ◆呼吸短促。爬一段楼梯

就气喘吁吁，而过去从来没有这种现象，应警惕心脏问题；躺下时出现呼吸问题，很可能是心脏瓣膜病的症状。

- ◆流感样症状。恶心、疲劳、怕冷、出冷汗等类似流感的症状，都表明供血不足。很多人都会有这些症状，但如果这些症状出现在活动后，就应该去看医生。

- ◆头晕目眩。头晕眼花和眩晕，可能是血管堵塞或心脏瓣膜疾病的征兆，如果伴有心悸，则必须当心。快速站立时出现头昏眼花，也可能是心脏异常的一个信号。
- ◆疲劳或失眠。很多女性患者在心脏病发作的前一周，会感到异常疲劳乏力。很多人心脏病发作之前出现“睡眠紊

乱”。因此，突然感到格外疲劳或出现失眠，应该考虑心脏是否出现异常了。

- ◆严重的肠胃不适。严重肠胃不适，也可能是心脏问题的一大信号。有研究表明，有些女性患者在心脏病发作前几天，就会出现消化不良。但是很多人不会想到这与心脏病有关，并因此延误病情。

## 中医连线 | 老中医的“心病”治疗经

高血压、冠心病、心绞痛、心猝死、脑中风等心脑血管疾病是当前的常见病、多发病，属中医心痹范畴。国家名老中医曾将其分为以下五种：

◆气阴两虚型心脏病。临床表现为胸闷发憋、心前区疼痛，心悸气短、腰酸浑身没劲儿，舌苔发白或暗紫，以隐性冠心病、心绞痛者居多。

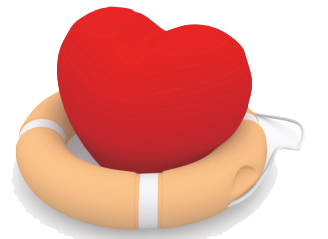
◆阴虚阳亢型心脏病。临床表现为胸部闷痛、头晕头痛、烦躁易怒、四肢发麻、手足心热，舌苔发白或薄黄，以冠心病合并有高血压者居多。

◆心阳不振型心脏病。临床表现为胸闷胸痛、心律不齐、舌苔薄白、口唇发紫，以因冠心病、心绞痛而传导阻滞者居多。

◆心血瘀阻型心脏病。临床表现为胸闷有重压感、胸口突然剧痛或放射性臂背，面色苍白、冷汗淋漓，以重度冠心病心绞痛、心梗等居多。

◆心肾阴阳两虚型心脏病。临床表现为胸闷胸痛、头晕心悸、多尿口干健忘等，以冠心病心衰、脑动脉硬化者居多。

以上心痹均由五脏虚损引发，心肌不足、心血亏虚、血脉淤堵所致。沿用1700年的治心痹的好方法，东晋名医葛洪根据《黄帝内经》提出：“百病之源，五脏为根。远离慢性病需五脏同调，内外双修。”他认为，心主血脉，主神志乃五脏一环，无论是气阴两虚症、阴虚阳亢症，等冠心病，还是其他心痹症，都必须保心疏肝、健脾润肺、强肾、同调五脏，只有这样才能强心肌、补好血、通血脉，从而治疗心病。



国药准字 OTCZ45022017

# 葛洪牌桂龙药膏 28味药入五脏 治病又补身

葛洪牌桂龙药膏，精选28味野生中药，久熬成膏分入五脏，药材好药力强，入口即溶易吸收，方中三爪龙、狮子尾等入心经，青藤、万筋藤、四方藤、过岗龙、杜仲等入肝经，老鸦嘴、千斤拔、土茯苓等入脾经，五爪龙、牛大力、玉郎伞、高山龙、白芷等入肺经，黑老虎根、首乌藤、九牛力等入肾经，祛风湿止疼痛，活经络补气血，温肾阳调五脏，用于风湿骨痛、慢性腰腿痛、心悸气短、失眠多梦、肾虚尿频等慢病治疗。

## 慢病用补药，补药之中属膏方！

体验 400—750—8800 地址 岳麓区咸嘉湖路656号众泽堂大药



请按药品说明书或者在药师指导下购买和使用