

来自夏天的暴击 干热和闷湿都伤心脏

入伏之后，多地开启“高温炙烤模式”，晴朗的日子里是干热，下了雨又会闷湿。其实，这两种热都会给心脏健康带来不利影响。

《生命时报》邀请专家，告诉你高温天心脏有多难熬，并总结一套护心方法。



干热、湿热环境都伤心脏

气温变化可扰乱人体正常的生理体温调节功能，导致自主神经功能紊乱，进而影响心率和血压，增加心血管负荷。

有研究显示，气温每升高1℃，心血管疾病发生风险平均增加6%，其中冠心病风险增加7%，脑卒中风险增加3%。

温度升高还会影响心脏细胞的动作电位和心率变异性，进而影响心脏自律性。

湿热环境
人体会通过增加汗液分泌来调节体温，但高湿度环境会减缓汗液蒸发，进而使心率上升。

在潮湿环境下，即使温度不是特别高，比如34℃，也可能引起心血管紧张，但在干燥环境下，这一临界值可提高7℃。

干热环境
人体新陈代谢和血液循环加快，皮下血管扩张，血流量增加，心脏负荷也

显著增加。

人体交感神经兴奋、心率增快、心肌耗氧量增加。外界干燥的环境会使汗液大量蒸发，使得体内的水分和电解质失衡，血液黏稠度增加，提升心肌缺血和心律失常的风险。

无论干热还是湿热，高温都可能导致热射病，热射病可导致心血管系统多种异常，包括心肌抑制、心脏传导异常和血流再分布。

高温给心脏带来4个负担

除了温度的直接伤害，炎热的天气里，心脏还会遭到一系列打击。

更易烦躁
心理学上有个名词叫“气象情绪效应”，是指人的情绪状态会受到天气的影响。每年七八月，持续的高温让心情更易烦躁，严重者甚至会“情绪中暑”，易与人发生摩擦或争执。

情绪激动会让心跳加快，心肌耗氧量增加，心脏负荷变大。

睡眠变差
《神经科学前沿》刊文显示，人类有季节性睡眠，夏季睡眠相对较少。炎热的天气也会让人辗转难眠，且昼长夜短，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。

出汗更多
气温高、气压低，空气中含氧量下降，此时出汗较多，血液黏度升高，血液

循环变慢，心血管易堵塞，可能出现心肌缺血，甚至引发心肌梗死、脑血栓等。

温差过大
从低温的空调房到高温的室外，血管会突然舒张；从室外突然进入空调房，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。

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。

夏天学一套心脏保健法

气温太高会对心血管非常不利，尤其是65岁以上年长者和慢性病患者。建议大家生活中加强防范，做好以下几点护心措施：

时刻注意补水
夏季即使不渴，身体也容易脱水，应持续补水，而不是只在口渴时喝水，同时要减少摄入含咖啡因或酒精的饮品，最好喝常温的白开水，不要喝冰水，可适量饮用含电解质的饮料。

注意观察尿液颜色，饮水充足，尿液为澄清或淡黄色，若出现浑浊或颜色加深，应警惕脱水。

吃心脏友好食物
适当增加蔬菜、水果、粗杂粮、瘦肉、鱼类或低脂乳制品的摄入。全天食盐总摄入量小于等于5克。

少吃香肠、热狗、火腿等加工肉类，烟熏、烧烤肉食也要尽量避免。

高温时段少外出
每天最热的时间段为中午12点到下午3点，尽量避免户外活动，这个时间段患上热性疾病的风险更高。

外出时不要一直暴晒，若需要在户外活动，应隔一段时间在阴凉处休息几分钟。

穿对衣服做好防晒
尽量穿轻便、棉质、浅色、透气的衣物，外出时戴上遮阳帽和墨镜，出门前涂抹防晒霜，在户外应每隔两小时重新涂抹一次。

室内要注意降温
在室内可以使用空调或风扇保持温度适宜，尤其一些体弱多病者、老人，千万不要因为不舍得电费而拒绝开空调、电扇，这样很容易导致中暑。

遇事冷静别急躁
急脾气的人时常提醒自己，做事三思而后行，遇事摆正心态，不要急躁。

一旦感觉到自己的愤怒在冒头，最好借机离开一下，比如去个厕所、接个电话、续点茶水等，之后深呼吸几次，用冷水洗洗手，让自己放松冷静下来。

识别中暑症状
中暑初始阶段，患者会大量出汗，然后逐渐无汗，继而体温迅速升高，一旦核心温度超过40℃，便可出现嗜睡、惊厥、昏迷、面色潮红、皮肤干热、呼吸浅快、脉搏加快等症状，严重者可能休克。

若出现中暑症状
让患者尽快脱离高温、高湿、低风速环境，可用20℃~30℃的温水擦拭全身，帮助散热；患者意识清醒，可及时补充常温的糖盐水。如果已晕倒，需要立刻送医或拨打120急救电话。

（来源：“生命时报”微信公众号《来自夏天的暴击：干热和闷湿都伤心脏》）

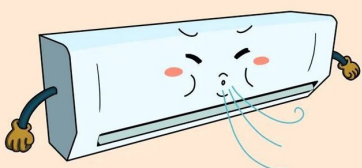
这些夏日禁忌 你中招了吗

忌：烈日下暴晒



暴晒不仅会晒黑、晒伤，还会导致光老化、长皱纹，增加患皮肤癌的风险。

忌：空调开不停



避免室内空调温度过低，与室外温差过大。
建议空调设定在24~26摄氏度，晚上应较白天高3~5摄氏度。

忌：冲洗冷水澡



不要在大汗淋漓时马上冲冷水澡。如果突然冲冷水澡，会导致血管收缩，引起汗出不畅、心悸、头痛等不适。

忌：常吃隔夜菜



隔夜菜尤其是隔夜的绿叶蔬菜，亚硝酸盐含量会升高。若长期食用，可增加癌症的发生风险。

忌：食物单一化



夏天饮食要以清淡为主，可食用清爽的蔬菜和水果，注意摄取足够的热量，同时保证鸡蛋、牛奶等蛋白质含量丰富食物的摄入。

（来源：“健康中国”微信公众号《这些夏日禁忌，你中招了吗》）