

四种行为特别容易导致中风

【阿波罗新闻网 2012-07-01 讯】

广东省中医院脑病中心、中风病防治重点研究室主任孙景波表示，夏季引起中风的原因比冬季更为复杂，其中有四大行为尤其危险。其一，身处闷热高温状态；其二，贪凉猛吹空调风扇；其三，自己随意停药，或自行减少药量；其四，口渴了才想起要喝水。

指导专家：广东省中医院脑病中心、中风病防治重点研究室主任孙景波

近日，最高气温超过35℃，高温黄色预警信号高挂。各大医院心脑血管疾病的发病人数有所增加，既有突然血压升高导致脑出血，又有一夜醒来半身不遂的脑梗塞。专家称，夏季引起中风的原因比冬季更为复杂，其中有四大行为尤其危险。

身处闷热高温状态 危险行为之一

夏天到了，不少心脑血管病患者有这样的误区：以为夏季气温高，血压会下降，病情也会相对稳定一些。其实不然，盛夏也是脑血管疾病发病的高峰期。有资料显示，进入6月份后，中风住院率明显增加，在35摄氏度以上的高温天气，心脑血管疾病死亡率明显上升，所以高温对脑血管病患者来说危害很大。

广东省中医院脑病中心、中风病防治重点研究室主任孙景波说，这是因为气温较高时，人体为散热，血液多集中在体表，因此大脑血液相对供应减少，会加重缺血缺氧反应。再加上人体大量出汗，体内水分流失多，使血液黏稠度上升，血液循环受阻，于是就容易诱发缺血性脑中风。

贴心提醒：

(1) 如果天气闷热、空气中湿度较大时，应减少户外活动。尤其不要在烈日下做运动锻炼。一般来说，保持早晨散步半小时，晚上活动半小时，中午午睡半小时的动静结合，对脑血管的健康十分有益。

(2) 当天气闷热、空气湿度大时，室内不通风时，就会变成一个“焗炉”，这种高温环境非常容易引起中风。因此，室内一定要保持通风，一来可以降温，又可以保证降低湿度。

贪凉猛吹空调风扇 危险行为之二

合理使用空调对预防中风至关重要。老年人在使用空调时，室内外温差一定要小于7℃，而且应尽量避免频繁出入空调房。

孙景波说，空调的使用，对于老年人，特别是患有高血压、动脉硬化的中老年人来说，就是个很难把握的外来因素。因为忽冷忽热的气温变化会使脑血管反复收缩舒张，以致造成脑部血液循环障碍，严重时导致脑梗塞。

有的高血压患者把空调调到低温睡觉，一晚醒来，就出现了手无力、语言不清、嘴歪了，这很有可能就是因为低温导致脑梗塞。另外，一些年轻人喜欢对着风扇吹，这也很有可能会引起以后的“头风”发作，即血管调节失调，收缩舒张不正常导致头痛、头晕等。

贴心提醒：

(1) 降温未必只有开空调、风扇，还可以开窗通风换气，也可以向地面洒水，设遮阳窗帘等方式降温。采用空调降温时，中老年人居室内与外界温差不能过大，相差不超过8-10℃，以免外出不适。

(2) 特别注意避免刚从炎热的户外回来后，就对着空调机的冷风长时间直吹，这样最易使人体血管调节功能紊乱而诱发脑血管病。

随意少吃药，甚至不吃药 危险行为之三

不少人认为“天热了，血压正常了，不用服降压药了”，或者“夏天胃口不开，吃得少，可以停用降脂药”。患者随意减药或停药，甚至怕热懒得去医院随诊，放松了警惕，直到病情加重或出现了并发症才引起重视。

孙景波说，在夏季由于温度升高，全身外周血管扩张，血压较平时降低，因此服药的剂量一般要有所减少，但自己随意停药或减量，有可能会使血压波动较大，更加不利于平稳降压，因此，依时找医生随诊，根据血压的情况，合理调整药物。

另外，饮食结构发生变化，控制血糖的药物也要相应调整。

贴心提醒：

(1) 降压药最好服用的是长效的，这些药物除了降压之外同时还具有抗动脉粥样硬化的作用。

(2) 同样，降脂药物也有保护血管的作用，因此，夏季不能随便停用抗高血压药物或者降脂药物，尤其是他汀类药物。

口渴了才想起来要喝水 危险行为之四

口渴的时候提示身体里出现了缺水，这种状况对于高血压、高血脂患者十分危险。

夏天出汗多，体内缺水的话，血液粘稠度高，很容易引起脑梗死。因此孙主任认为，夏季特别要注意补水，就是不口渴也要补充水分。一般来说，只要每天有1500毫升左右尿量，就表示体内水分充足。如果尿又少又黄，则表示需补充水分。

贴心提醒：

(1) 饮水以少量多次为佳，饮水量过多会增加心脏负担。

(2) 清晨醒来时，是全天血液最浓缩的时候，此时来一杯温水淡茶，降低血液粘稠度，十分有利血液循环。

(3) 不能因怕夜尿增多影响睡眠而不及时饮水。如有条件可以常喝如绿豆汤、莲子汤、百合汤、菊花茶、荷叶茶等，既可补充水分，又能清热解暑，切记不喝含咖啡因的饮料。

[阿波罗网](#)责任编辑：李冬琪 来源：腾讯QQ空间

本文URL: <http://www.aboluowang.com2012/0701/251743.html>

[郑重声明: 新闻和文章取自世界媒体和论坛, 本则消息未经严格核实, 也不代表《阿波罗网》观点。]