

运动后猛喝冰饮料 男孩突发心梗

□本报记者 张帅

最近,天气越来越热。就在福州,有人因为喝冰饮料后立马心肌梗死。

这到底是怎么回事?

福州19岁的男孩小辉(化名)今年高考结束后,坚持每天打篮球,流一身汗后喝一瓶冰饮料。近日,小辉依旧在打完篮球后拿起一瓶冰饮料一口气猛喝了个底朝天。

喝完不到五分钟,小辉开始感觉到胸闷,紧接着就是一阵阵胸痛,休息了一会儿不见起色,反而越来越严重。同行的球友见状,赶紧拨打急救电话,被送往医院抢救。

小辉被确诊为突发急性心肌梗死,经抢救无效,很可惜,

一个鲜活的生命就这样没了。

为什么一瓶冰饮料下肚后,就突发急性心梗呢?

众所周知,寒冷的冬季是心肌梗死的高发季。正常情况下,夏天心梗的发作率会明显下降。

如果是一些非常不正确的操作,比如喝大量的冷饮,也就增加突发心梗的概率。

因为在夏季气温高时,人体血管处于扩张状态,如果在剧烈运动后,马上喝大量温度极低的冷饮,或是即刻吹空调、洗冷水澡,在这些刺激下就可能引起全身血管立即收缩痉挛,血压突然升高,血液黏稠度增高,出现凝血,引起血管堵塞,诱发心绞痛和心肌梗死。



本期嘉宾

余运影 副主任医师
福建中医药大学附属康复医院
睡眠医学科

健康大使邀你一起
关注“福建卫生报”

夏季有哪些习惯会诱发心梗呢?

- ①室内空调温度不宜太低,特别是有办公室午睡习惯的人群,温度设定过低增加心梗的风险;
- ②平常怕冷的人,也就是中医所说的阳虚体质,在空调房内,应适当加衣;
- ③不要暴饮暴食,海鲜等性寒的食物少吃;

- ④过劳、过度体育活动,以及情绪过度紧张、激动、愤怒等,都可使心脏负担加重,增加心肌耗氧,诱发心梗。

夏天如果实在想喝冰饮料要注意什么?

- ①运动后休息3~5分钟,心率相对平稳后再喝冷饮。
- ②若忍耐不住,可把冰镇饮料先放在温水中1分钟左右,待回温些许后再喝,而且要小口慢饮。

什么情况下不能喝冰饮料?

- 感冒发烧、腹泻的患者不能喝;
- 心脏病患者如果感到心慌、胸闷时不能喝,没有症状时也尽量少喝;
- 平常怕冷、有阳虚体质的孕妇及儿童,最好少喝;
- 大清早起床时、夜间温度低时不要喝。

高血压患者如何安然度夏

夏季如何控制血压

夏季血压与冬季血压存在差异,研究显示夏季日间平均血压比冬季低2mmHg左右,夏季夜间血压、脉压比冬季更高,夏季非杓型高血压和单纯夜间高血压患者比例比冬季更多。

在夏季,高血压患者自身血压波动性较大,除非有症状性低血压发生,应避免减少或停用降压药物,不必要的停药会导致血压升高、血压波动增加,增加发生心脑血管事件风险。

正因如此,夏季往往是高血压病情加重或并发症高发的季节。

安然度夏 讲究方法

01 勤测血压

如果家中有高血压患者,那么在生活中一定要多加注意,要备有血压仪测量血压,随时关注自己的血压情况。这样的话能够对自己的血压情况有比较好的了解,以防出现情况的时候可以自我控制,或及时去医院就诊。

02 保持健康的生活方式

低盐低脂饮食,每餐七或八分饱,多食蔬菜,多饮水,戒烟限酒,适量运动,可选择早上或傍晚运动,避免剧烈运动,控制体重,

避免超重或肥胖,保持心情舒畅。

03 遵医嘱科学调整用药

夏季天气炎热,睡眠质量下降,夜间血压升高,由于家中空调广泛使用,人体周围的温度变化大,容易导致血压大幅度波动,引起高血压并发症,甚至危及生命。

如果高血压患者随意停药,同样会诱发心脑血管疾病而危及生命。

由于每个人对血压升高的耐受性不同,用药一定要因人而异,决不可一律照搬别人的经验,套用别人的处方。

治疗原则首选长效降压药,可使24小时内血压保持稳定。

能更好地控制夜间血压,长期达标,从而减少心脑血管病的发生,当然也要遵循个体化治疗原则。同时,高血压患者要在医生的指导下科学调整用药。

24小时平稳控制血压尤其是夜间血压是夏季血压管理的关键。

夏季血压控制比冬季更容易实现,所以夏季高血压患者坚持服用降压药非常重要。

夏日高血压小贴士

药物是治疗和控制血压的方法,高血压患者需要坚持用药、按

时服药。

千万不要因为夏季是安全的季节,而忽略药物的治疗作用,每个患者的情况不同,用药的方法也不同,不能私自停药或降低药剂量,否则会导致疾病的复发。

夏天血压容易偏低,要注意管理好自己的血压。

为了防止血压过低而发生意外,最好牢记“三个半小时”,避免体位性低血压的发生。

“三个半小时” 避免体位性低血压

- 睁眼后平卧
半分钟
- 床上坐
半分钟
- 双腿下垂
半分钟
- 最后再下床活动
遵医嘱服药
- 密切关注血压水平
祝每位高血压患者
都能度过一个平稳健康的夏天

(来源:CMT心血管综合整理自中国疾控动态、心血管健康联盟信息平台、中国医学论坛报、今日循环等)

□本报记者 林颖

天气酷热,游泳是受许多人喜爱的一项运动。但若平时有服用一些让人困倦、精神不佳、反应迟钝、无力的药物,游泳者可能会因体力不支或反应慢等引发溺水等安全事故。

哪些药物用后不宜游泳?

听听福建省级机关医院药剂科药师东国庆怎么说。

易引起困倦、反应迟钝的药物

多数感冒药中含有抗组胺药,如氯苯那敏、苯海拉明、异丙嗪等,此外,地西洋、艾司唑仑、唑吡坦等镇静催眠药,氯丙嗪、氯氮平、奥氮平等抗精神病药物,部分用药者可出现运动协调能力下降或障碍,服用这些药物时要避免去游泳。

易引起低血糖的降糖药

易引起低血糖的降糖药目前有格列齐特、格列吡嗪等磺酰脲类降糖药,瑞格列奈、那格列奈等格列奈类降糖药和胰岛素等这三类,用药后如果未及时进餐或用药过量,再去游泳会加大低血糖的发生风险。

低血糖轻则导致眩晕、心慌、无力、盗汗,重则导致昏迷等危险,服用这几类药物时一定要注意。

易引起头晕、头痛的药物

游泳时若出现头晕、头痛,可能会晕倒、失去方向感而出现危险。

因此服用硝苯地平、硝酸甘油、单硝酸异山梨酯类等易引起头晕、头痛的心脑血管药物的患者尽量不要游泳。

易引起视物模糊的药物

游泳过程中如果患者出现视物模糊,很可能失去方向感、无法及时避开危险。

山莨菪碱、苯海索、阿米替林、氟西汀、苯妥英钠、卡马西平等药物会引起视物模糊,应避免在游泳时使用。

可致运动协调能力障碍的药物

氯丙嗪、奥氮平等抗精神病药,以及苯妥英钠、扑痫酮、链霉素等药物会影响人体的运动协调,服用该类药物后容易出现运动不协调、运动迟缓,甚至出现危险。

局部用药后不建议立即游泳

大部分栓剂和皮肤外涂用药、眼内用药、耳内用药等使用后立即游泳,会使药物部分甚至全部溶解到水中,导致药效下降。如果使用的是栓剂,还可能因为游泳的动作使药物从腔道滑出,导致治疗失败。

因此,游泳者在游泳前一定要留意自己是否正在使用药物,并充分考虑用药的安全、有效性,必要时咨询身边的药师或医师。

游泳前使用这些药 溺水风险增加