

# 暑热容易“伤脑” 警惕卒中高发

大家通常认为,冬天是脑血管病的高发季节,夏天相对安全,但事实并非如此。连日来,北京高温不断冲破纪录。清华长庚医院急诊脑卒中绿色通道收治了不少新发脑卒中患者。

当温度波动引起脑血管反复收缩和扩张时,各种心脑血管疾病就有可能找上门,尤其是高龄、合并脑血管硬化的患者,极易罹患脑卒中。因此在夏季,医患双方都需做好准备应对脑血管病的发生。

夏季脑血管病高发原因:

与心血管疾病一样,脑血管病也存在季节性的发生规律,但发病特点受到多种因素的影响,其中气温、湿度、日照等天气因素起主要作用。比如,冬天是脑血管病的高发期,是因为气温降低后,人的血管收缩会造成血压升高、血液黏稠度增加,血液在血管内发生淤滞便会形成血栓。

而夏季气温高、湿度大,人体水分随着呼吸、流汗、皮肤蒸发快速流失,不仅会导致血液浓缩、黏稠度增加,更危险的是导致血压下降,尤其是对合并脑血管狭窄的患者而言,低血压导致的脑血管灌注动力不足会使病情急性加重。

原因一 室内外温差较大

夏季气温高,在阳光下活动时间较长时,易出汗和失水,尤其是老年人、高血压患者、糖尿病患者等,还可能出现脱水现象。当体内水分不足时,血液黏稠度上升、血流速度减慢,就会增加产生血栓的风险。

天气越热,室内外的温差越大,因为室外的高热环境会让许多人在室内时选择开空调避暑。然而,经常处于空调房脑中风的几率会更高,因此特别要注意避免刚从炎热的户外回来,便对着空调长时间直吹,这样最易使人体的血管调节功能紊乱——体表血管迅速大幅收缩,回心血流突增导致血压波动急剧而诱发脑血管病。对于患有高血压、动脉硬化的中老年人来说,忽冷忽热的气温变化会使脑血管反复收缩舒张,造成脑部血液循环障碍。

所以,夏季避暑需适度,室内外温差小于7℃是相对安全的。

原因二 摄入冷饮冷食较多

高温天气进食冰淇淋、冰镇西瓜等易刺激胃肠道,局部的御寒机制会激发周身广泛的血管收缩及骨骼肌冷颤,外周动脉收缩后,四肢储备的血液加速回流又会增加回心的循环血量,进而提高脑部血流引起动力学的改变。此外,不洁净的饮食会使夏季腹泻、呕吐等胃肠道疾病风险提高,而这些病理过程可能导致人体丢失大量的胃液和脱水,同样容易诱发脑卒中。

炎炎夏日,冷饮冷食固然会令人精神愉悦,但没有限度的话,会刺激交感神经兴奋造成血管突然收缩。此外,高糖分的饮品和酒类本身也具有引发脑血管疾病的风险。

所以,夏季补充水分宜选择温水和常温水,不要在炎热天气一次性大量摄入过凉的食物和饮品。

原因三 剧烈运动导致水和电解质失衡

冬季天气寒冷,人们出门的次数及活动量减少,而夏季风景宜人,人们的户外活动增加。但需要注意的是,过度活动易致体内的水分、电解质失衡,尤其是钠、钾、氯离子等电解质含量过低时,会影响人体的神经、心血管和肾脏功能,从而引起脑血管病的发生。

老年人在夏季应结合自身情况选择运动方式,例如步行能调节心肺器官功能;适当慢跑可以强健腰腿肌力,但需要控制时间和心率;做健身操、跳广场舞、打太极拳及参加一些室内棋牌活动等,也可起到强健身体和活跃思维的作用。

原因四 身体的适应能力不足

每个人的体质和适应环境的能力不



同。对于长期吸烟饮酒,缺乏锻炼、高龄、动脉硬化血管弹性下降及患有脑血管病的人来说,身体适应能力相比健康人群略差,更容易被炎热环境诱发疾病或使病情加重。

警惕

以下情况及时就医:

偏瘫,即一侧肢体无力、活动不灵或无征兆跌倒;

偏身感觉障碍,即一侧面部或肢体麻木;

失语,即说不出话,或听不懂别人及自己说的话,不理解也写不出以前会读、会写的字句;

视物不清、视物双影;

意识不清、昏迷不醒、胡言乱语。

高发脑血管病人群:

高血压人群研究表明,高血压是导致脑卒中的最大病症,78%-80%的脑卒中由高血压引起,长期高血压会显著增加发生致死性或非致死性脑卒中的风险。

高血脂人群特别是有高胆固醇、高密度脂蛋白血症的患者,出现心、脑乃至全身性动脉硬化的概率会明显升高。如不及时控制颅内的血管动脉粥样硬化,血管会越来越狭窄,最终形成血栓。

糖尿病人群高血糖易造成血液流动缓慢,其通过多种代谢途径促使动脉硬化的概率,远高于非高血糖人群。

吸烟人群经常吸烟对身体的危害很大,主要影响全身血管和血液系统,如加速动脉硬化、升高纤维蛋白原水平、促使血小板聚集等。长期被动吸烟也可增加脑卒中的发病风险。

肥胖人群随着生活水平提高,高能量饮食容易使人肥胖,进而使罹患高血脂、高血压、糖尿病的风险增高。

# 装菜的“塑料袋”直接放进冰箱,等于慢性自杀,会致癌? 真相来了

“买完菜回家后,装菜的塑料袋可别直接放入冰箱了,这样或等同于慢性自杀,会增加患癌的风险……”这样的话想必很多人都听说过,而塑料袋也是生活中非常常见的一个物品。

现如今,随着人们健康养生意识的不断提升,有关塑料袋的一系列健康传言也日益而起,那么,将装菜的塑料袋直接放进冰箱,究竟会不会对身体健康造成伤害呢?

对此,有关部门就进行了相关的实验研究,研究人员分别抽取了连卷的专用袋以及两种不同价位的聚乙烯塑料袋,并向其中装入了同等质量的青菜、白萝卜等常见蔬菜,随后再在冰箱密封保存一个星期,看看一个星期之后,是否能够检测出蔬菜中存在邻苯二甲酸辛酯以及邻苯二甲二酯等一系列增塑剂,但最终的结果是:所有蔬菜中均未检测出含有相关成分。

其实,塑料袋类产生增塑剂迁移的情况是存在一定条件限制的,通常来说,只有质量较差的塑料袋以及装有油性食物且温度较高的情况下,才会造成增塑剂迁出,而只要大家在购买蔬菜时所用的是塑料袋,一般都是符合健康标准的塑料袋,通常往往不会存在增塑剂迁移的情况,尤其是在放

入冰箱低温储存时,这种情况发生的可能性还会更小。

但即便如此,还是建议大家日常生活中尽可能减少对塑料制品的使用,因为就目前临床医学对人类摄入微塑料可能产生的健康影响方面来说,还处于一个知识相对空白的阶段,但也有不少医学人员猜测,微米、纳米级的微塑料颗粒可能会在摄入之后“袭入”人体的循环系统,而长期如此,就可能会使得体内聚集大量的化学物质,进而降低身体的健康指数。

在日常生活中,以下这些常见食物或就是微塑料的“窝”,希望大家能够引起注意。

1. 塑料瓶装水

曾有相关团体进行了这样一项研究,他们从不同的国家分别购入了两百多种不同品牌的瓶装水,并对其成分进行了检测,结果发现,其中将近有95%的瓶装水都含有微型塑料合成聚合物颗粒,而且平均每升的瓶装水中,所含有的微塑料就将近达到了三百五十个。

2. 外卖

其实,大家日常所点的外卖,其餐盒也可能存在微塑料成分,曾有相关研究团体表明,无论是能够加工的聚丙烯餐

具还是最高耐热温度可达70度的聚对苯二甲酸乙二醇酯餐盒,它们其实都会在一定程度上释放出微塑料,而且是否释放微塑料也并不会受到加热温度的影响。

若是根据平台统计的白领点餐频率以及外卖容器中所含有的微塑料平均值来进行计算,那么一个人在一天中几乎能够通过食用外卖而摄入12至200片不等的微塑料。

3. 茶包

曾有研究发现,将茶包浸泡在温度高达95℃的热水中,可以在电子显微镜下明显观察到茶包所释放的微塑料颗粒将近达到了约120一个,除此之外,还放出了纳米塑料颗粒,而当人们无法用肉眼察觉这些颗粒时,就会毫无顾虑的将其完全喝进肚子里。

当然了,塑料类制品在我们生活中存在的意义是非常重大的,我们平日里也不可避免地会使用到它,但为了尽可能降低微塑料颗粒进入人体的几率,大家在使用塑料制品时,要尽量避免存在这两种现象:一是用矿泉水瓶装油,二是利用微波炉加热食物时,不取饭盒的盖子,这两种情况都可能会促使塑料制品释放出较多的微塑料颗粒,进而增加对健康的影响。

**麦克莱恩“整疗”中医药针灸** 连锁诊所

网址(中英文): [www.HolisticAcupuncture.com](http://www.HolisticAcupuncture.com) 电话: [Info.Mc@HolisticAcupuncture.com](mailto:Info.Mc@HolisticAcupuncture.com)

针灸 中药 推拿 刮痧 拔罐 接收各种保险 自费更加优惠

DMV健康养生微信

跨越4州7个诊所,十几位具有丰富中医药针灸临床经验的名医为您保驾护航;  
遵循最新的临床科研实验证据,多方面整体预防治疗,做到专病治疗;  
胡医生尤为擅长糖尿病肥胖、过敏、偏瘫、肿瘤、及神经炎的治疗;  
许医生尤为擅长不孕、绝经期综合症、美容、焦虑抑郁失眠等精神心理疾病的治疗。

电话: 571-248-7773 传真: 571-248-7773  
地址: 1313 Dolley Madison Blvd, Ste 204, McLean, VA 22101

**首都中医针灸** Capital Acupuncture & Herbal Care

陈智松 博士

预约电话: 301-820-2528

接受 CareFirst, Aetna, Cigna, United Healthcare 以及车祸工伤等保险

www.chenmac.com

地址: 波城/洛城 8818 Tuckerman Ln, Potomac, MD 20854  
盖城/德国镇 4 Professional Dr. #110, Gaithersburg, MD 20879  
位于 I-270, 355 大道边上, 大中华超市, Costco, 大华超市 (99 Ranch Market) 之间, 交通停车方便。

**中华堂中医馆**

● 中医门诊 ● 针灸 ● 中药 ● 推拿 ● 刮痧 ● 拔罐 ● 中医养生

中医内科: 心脑血管疾病、肠胃病、肝胆病、过敏、哮喘、妇女痛经、月经不调、不孕、乳腺病、更年期综合征、性功能障碍、慢性疲劳综合症、失眠、头痛、抑郁、等。

针灸推拿科: 面瘫、偏瘫、四肢瘫、全瘫、小儿脑瘫、中风后遗症等; 腰痛、背痛、坐骨神经痛、颈肩综合征、网球肘、膝痛、扭伤、运动伤害、车祸后康复治疗、养生穴位推拿等。

中医美容: 雀斑、黄褐斑、粉刺、酒渣鼻、脱发、减肥、等。

中药: 针对每一位病人的病情定制配方。

中医养生保健

受理多种保险, 自费优惠 精治车祸伤害, 为你争取权益。

预约电话: 202-818-9161 www.AmericaTCM.com  
诊所地址: 8935 Shady Grove Ct, Gaithersburg MD 20877

中英文预约电话: 703-865-6276 周一至周六

**北维精锐牙科中心** Premier Dental Arts

竭诚致力于您和家人的口腔保健及美齿需求

余璠 牙医博士 Fan Yu DMD, MS

● 美国 Tufts 大学牙科学院优等博士毕业  
● 原美国弗吉利亚州立大学牙科学院临床研究员  
● 原武汉大学口腔医学院住院医师

免费咨询, 精细诊疗, 无痛亲切服务  
接受多种牙科保险及 MEDICAID, 无保险者有特价

4001 Fair Ridge Drive #303 Fairfax, VA. 22033 (近 Fair Oaks Mall, 位于 Fair Oaks Medical Building 三楼, 免费停车)

www.fairfaxdmd.com

成人儿童, 牙科全科, 牙科急诊  
\* 补牙拔牙, 根管治疗, 各种假牙  
\* 牙齿漂白, 烤瓷贴面, 美容修复  
\* 人工植牙  
\* Invisalign 齿列矫正 (Certified Provider)  
\* Zoom! 冷光美白  
\* 最新数码 X 光片 (减少 90% 辐射照射量)  
\* 全新严格牙科消毒设备