

三伏天心脑胃肠爱闹“情绪”

关注高温健康风险预警 重视健康防护建议

健康视点

主持人
王津津

今天是大暑节气，也是初伏第三天。每年的7月22日至24日之间，太阳到达黄经120°之时为大暑节气。大暑表示炎热至极，是二十四节气中的第十二个节气，也是夏季最后一个节气。在刚刚召开的第五届医学气象环境交叉创新大会上，市健康气象交叉创新中心主任、天津医科大学第二医院（以下简称医大二院）副院长李新教授分析了大暑节气后，高温高湿的天气特点对健康的影响，并给出了脑卒中、心肌梗死、胃溃疡等盛夏高发疾病的保健和防病措施。

三伏天高温高湿，李新教授建议市民关注市卫生健康委和气象局联合发布的“夏季高温脑卒中气象风险预警及健康防护建议”。若出现头晕、胸闷、乏力、恶心等症状，可能是中暑或心脑血管疾病前兆，要立即转移至阴凉处，补充水分，及时就医。

高温高湿影响“三高” 血压血糖血脂波动大

李新教授说，三伏天，高温高湿天气会增加脑卒中、心肌梗死的住院和死亡风险。当人体暴露于高温环境时，大量出汗不仅流失钾、钠等微量元素，也可导致血液黏稠度增加，同时皮肤血管扩张，造成大脑血流减少，易发脑卒中，特别是高血压、糖尿病、高脂血症患者。另外，入伏后，高温潮湿气温偏高时，人体排汗受到抑制，体内蓄热量不断增加，心肌耗氧量增加，心血管处于紧张状态，易发急性心肌梗死。而高血压、高血糖、高血脂作为脑卒中、心肌梗死的高危因素，在高温高湿环境下会出现异常波动，也会增加心脑血管事件的发生风险。老年人血管调节能力弱，更易发病。

医大二院脑卒中团队研究显示，热浪中，人的D-二聚体水平升高，血压波动性较高。夏天空调温度过低或长时间使用，室内外温差增大也容易出现血压波动。高温还可能影响睡眠，导致夜间血压升高。盛夏季节，血脂水平也容易出现变化。高温致身体水分流失，血液浓缩使甘油三酯水平升高，炎症介质破坏血管，增加动脉粥样硬化风险。但夏季新陈代谢加快，出汗促进血脂代谢，胆固醇水平反而容易呈季节性降低。高温提升人体对胰岛素的敏感性，部分糖尿病患者血糖可能生理性下降，需警惕低血糖。同时，闷热天气易导致饮食不规律、运动减



近日，市气象台发布高温橙色预警后，我市南开区宁福里社区卫生服务站家庭医生对管辖居民进行血压监测。
照片由受访单位提供

少，引发血糖忽高忽低。

胃溃疡偏头痛易复发 受气温影响达发病高峰

除了“高糖冠脑”，胃溃疡、肠道感染、偏头痛等也与气象相关。李新教授说，当气温高于25°C时，消化系统疾病就诊人数会持续增加，三伏天达到一年最高峰，胃溃疡和肠道感染最明显。胃溃疡夏季高发，主要因为天气持续湿热，会导致两种情况产生：一是幽门松弛，使十二指肠内的酸性食物反流到胃中，破坏胃黏膜，形成胃溃疡；二是使胃蠕动减慢，由正常情况的每分钟20次减少到1次至2次，造成食物长时间滞留胃中，胃泌素和盐酸分泌增加，破坏胃黏膜，形成胃溃疡。肠道感染以夏、秋季为最多，它有两个突变转折期，分别是7月到8月的突升期和11月到12月的突降期。

此外，气候变化是偏头痛的重要诱发因素，北方三伏天，偏头痛患者明显增多。李新教授建议偏头痛患者盛夏要避免过量摄入冷饮、冰啤酒等，同时要避免摄入容易诱发偏头痛的食物，如咖啡、浓茶、巧克力、红酒、奶酪、腌制品等。研究发现偏头痛患者脑组织中镁含量较低，天气炎热可以适当进食富含镁的食物，如小米、荞麦面、坚果、豆腐等。

安度盛夏关注六点健康提示 空调设26℃至28℃最适宜

进入伏天，面对高温高湿环境，李新教授认为安度盛夏需要关注以下六点健康提示。

第一，要养成“补水”的习惯。保证每日摄入水量充足，至少1500毫升至2000毫升（不包括食物中的水分），建议喝白开水而不是饮料，同时注意补充电解质和维生素。

第二，适当减少户外运动。三伏天可以根据气温日变化适度调整锻炼时间，如清晨、傍晚，避开高温时段，以有氧运动为主。选择适合自己的运动项目，如散步、慢跑、太极拳等。

第三，减少“三高”饮食。三伏天要减少高脂、高糖、高淀粉食物的摄入，适当增加粗粮比

例，避免血糖升高过快。夏季还可适当增加具有祛暑益气、生津止渴作用的食材，如莲子、百合、银耳等。

第四，避免情绪激动，以免引起血压波动过大。

第五，保证充足的高质量睡眠。一般成年人睡眠时间以7小时至9小时为宜。老年人睡眠可能存在夜间易醒、觉醒次数增多、睡眠质量下降、深睡眠时间减少等现象。因此，建议老年朋友要规律作息，每天固定上床和起床时间，避免白天长时间午睡，午睡时长以30分钟为宜，以防夜间入睡困难。白天可以进行适度运动。此外，家属需关注老人睡眠情况，帮助其建立健康的睡眠习惯。

第六，按时服药定期监测。正在服用降血压、降血糖和控制血脂等药物的人，要按时服药，定期测量血压、血糖。血压和血糖波动较大或控制不佳，需及时就诊，调整药物。当气象部门发布高温预警时，要增加血压、血糖监测频率。

另外，健康使用空调也是健康度夏非常重要的环节。李新教授建议，从户外高温环境进入室内后暂缓几分钟再进出空调房，空调温度要逐渐调低，与室外温差不要超过8°C，设定在26°C至28°C最为适宜，老年人可适当提高空调温度。尤其是在后半夜，老年人体温调节能力下降，更容易受环境温度影响，需要注意保暖，适当调高空调温度。如果去商场、饭店等冷气很足的室内时，要提前备好一件薄外套，以防受凉。但也不能因为怕“受凉”不开空调，引起脱水、中暑。持续开空调的时间不宜过长，最好每隔1小时至2小时开窗通风半小时，以增加新鲜空气，避免缺氧。

记者 赵津

心理天平

天气高温闷热脾气急躁易怒

老年人谨防“心理中暑”

75岁的李奶奶平时性格温和。前几天，因为孙子看电视声音大了点，她忍不住发火，事后又懊悔不已。晚上睡觉时，她总觉得心烦气躁，翻来覆去睡不着，白天头晕、乏力、吃不下饭。女儿带她去医院，医生指出这可能是“心理中暑”。

天津中医一附院心身科专家解释说，“心理中暑”是指夏季因气温升高、湿度增大，人体阴阳失衡，导致烦躁、易怒、焦虑或抑郁等心理不适的现象。中医认为，暑、湿、热是夏季主要致病因素，老年人的生理特点使其更易受扰，从而引发多种心理不适。老年人“心理中暑”可能诱发心脑血管意外、加重失眠与烦躁、伤及脾胃、旧疾复发/加重。当老年人发生持续的情绪低落、心烦焦躁、严重失眠、兴趣丧失、食欲改变等情况，家人要提高警惕。

预防和应对“心理中暑”，先要科学认知。老年人应认识到夏季的心理波动与气候、年龄相关，是身体在“抗暑”的信号，不必恐慌，但要重视。老年人感到烦燥，可多与亲友聊天，参加社交活动，也可通过深呼吸、冥想、八段锦等来助心神安宁。饮食方面常食绿豆汤、莲子（带心更佳）百合粥、冬瓜汤、荷叶粥，饮菊花茶、淡竹叶茶、酸梅汤都可以起到安神效果。另外，夏季睡好“子午觉”对稳定老年人情绪提高精气神非常有帮助，可以中午11点至下午1点之间闭目养神或小睡15分钟至30分钟。也可以经常按摩内关穴、神门穴、太冲穴、足三里穴，每穴按揉2分钟至3分钟，每日数次。

通讯员 沈莉 李洁怡

医疗动态

心脑血管同患重度狭窄

泰心医院ECMO护航精准破解难题

日前，泰达国际心血管病医院（简称泰心医院）在体外膜肺氧合（ECMO）护航下，为脑血管重度狭窄患者，精准实施了高难度心脏介入手术。

据了解，57岁的张女士因突发剧烈胸痛在当地医院就诊，医生造影后建议她到专科医院进一步治疗。在泰心医院，张女士被诊断为心脏冠脉血管左主干90%狭窄合并三支血管严重病变，血管壁钙化像岩石般坚硬。这是心外科冠脉搭桥手术的适应证。但特殊的是，张女士有家族遗传性的脑血管重度狭窄，导致其无法耐受搭桥手术的麻醉及体外循环风险。由于她的病变位置特殊且钙化严重，如果接受传统介入治疗，将面临恶性心律失常、全身多脏器灌注不足、多脏器损伤等致命风险。

泰心医院内七科、心外科、重症医学、体外循环等专家组成的多学科团队针对张女士的复杂病情进行了充分讨论评估，最终制定了“ECMO护航+精准介入”的个性化治疗方案。内七科主任史东强调，ECMO的使用相当于在介入治疗期间，为患者临时搭建了“人工心肺”，以应对术中可能出现的循环崩溃等危急情况，为介入手术创造安全窗口期。这样的方案就像给患者生命安全上了一层保险。

手术当日，重症医学和体外循环团队合作，率先建立ECMO支持。随着机器平稳运转，患者生命体征稳定，史东主任团队抓住时间窗展开了攻坚战。在血管内超声精准指导下，导丝穿过严重钙化的左主干病变段，再用金刚石做成的旋磨“钻头”，将血管内的钙化磨碎，为支架置入创造通道。随着支架的置入，原本堵塞90%的血管恢复了血流通畅。术后ECMO即刻撤机，患者恢复顺利并康复出院。不久之后，张女士71岁的姐姐也因心脑血管重度狭窄，在泰心医院接受了冠脉旋磨+药物球囊扩张的逆向介入手术，成功打通了“生命通路”。

通讯员 王鹏

健康速递

市第二人民医院

举行“世界肝炎日”义诊

7月28日是第15个“世界肝炎日”，今年的主题为“社会共治 消除肝炎”。28日上午，市第二人民医院将举行肝病义诊，活动地点在肝病专家门诊，参与患者需在门诊收费处窗口挂免费义诊号。此次专家义诊将为慢性乙肝患者免费HBs-VDNA定量检测（限60人）、免费骨密度检测和肝硬度检测（各限30人）。此外，医院门诊大厅还将为市民进行乙肝、丙肝等疾病的免费快检筛查。义诊详细内容可拨打该院公共卫生科电话022—27468019咨询。

通讯员 张弘 吴曼莉

肿瘤重症医学大会在津召开

由天津医科大学肿瘤医院承办的天津市第八届肿瘤重症医学大会日前顺利召开。天津市第三届肿瘤治疗不良反应救治医学大会暨肿瘤治疗不良反应救治新进展研讨同期召开。会议共开设4个分会场，近100个讲题，吸引了全国350余名医疗工作者注册参会。通过专题演讲、经验分享、病例展示及科普竞赛等多种形式，搭建了多学科交流平台，将有力推动肿瘤重症医学与相关领域的深度融合与协同发展。据了解，随着高龄、慢性病肿瘤患者增多以及免疫治疗等新技术的应用，肿瘤重症医学已突破手术期管理范畴，全面进入肿瘤治疗不良反应的整体救治领域，成为临床关键支撑。

通讯员 周妍

健康度伏 衣食住行有讲究

俗话说“一年养阳看春夏，春夏养阳看三伏”，今年三伏天为7月20日至8月18日，共30天，打破近十年“40天长伏”惯例。天津市人民医院（南开大学第一附属医院）康复科专家提醒市民，气温最高又潮湿闷热的三伏天最易生病也最宜养人，伏天保健从衣食住行的生活细节入手可以助力健康度伏。

衣：忌穿得过少

面料选择：夏季宜穿亚麻、真丝、薄款的棉质面料以及精纺薄款的羊毛面料，吸湿、透气性好。运动时可选择速干类面料。

颜色选择：短时间在室外高温环境下，应选择浅色衣服，受到的热辐射相对较少。长时间在室外，则建议穿红色减少紫外线吸收，避免晒伤。阴凉天气，最好穿深色系衣服，吸热快散热也快。

忌穿得过少：虽然穿得少可以减少衣物对身体的包裹，增加皮肤与空气的接触面

积，有助于散热。但当外界温度高于体表温度且阳光比较毒辣时，穿得少的人可能比穿得多的人还容易中暑。此外，穿露脐装、吊带装出入有空调的场所时，室内外温差较大，易引起肠胃功能紊乱和肩周炎、颈肩综合征等疾患。

食：忌过度“以热制热”

注意补水：三伏天里人体失水多，应定时少量多次饮用温开水，必要时可适当饮用淡盐水、椰子水等补充电解质，喝杯热茶，解渴又补钾，少喝含糖饮料。切忌把绿豆汤当水喝，易损伤脾胃。

饮食宜清淡：选择清淡、好消化的清热祛暑食物，多吃爽口开胃的蔬果，如黄瓜、苦瓜、西瓜、西红柿等，摄取维生素和膳食纤维。也可选择绿豆、冬瓜等清热解暑食物。但忌蔬果代替正餐，还应适量摄入豆类、肉类、鸡肉等富含蛋白质的食物，保证营养均衡。

忌过度“以热制热”：虽有“冬吃萝卜夏吃

住：忌大汗后冲冷水澡

适当开窗通风：全天闭窗室内吹空调，会影响身体的体温调节机制，导致不知冷热、免疫力下降，更容易感冒。

规律生活作息：夏季昼长夜短，宜早睡早起，保证充足睡眠，中午宜补个15分钟至30分钟的午觉，但避免午睡过长或过晚影响夜间睡眠。

睡前泡脚：俗话说“睡前一盆汤，赛过人参汤”，睡前宜用40°C温水泡脚，能安神养心、健脾祛湿，改善睡眠，减轻“苦夏”的症状。

忌大汗后冲冷水澡：夏季出汗后，毛孔张开，在冷水刺激下，毛孔骤闭，血管迅速收缩，热量无法散出可能引发中暑、感冒、血压上升以及心脏供血不足等心脑血管意外情况，尤其是有高血压的老人。此外，冲凉水澡还容易诱发哮喘、气管炎等呼吸系统疾病以及胃肠疾病。

行：忌雨后锻炼

注意防晒：尽量避免上午11时至下午3时出门，出门前涂抹防晒油，携带遮阳伞或帽子，减少紫外线对皮肤的损伤。白天要避免过度劳累和长时间暴露在炎热环境中，控制工作时间和体力活动，避免午后进行户外活动。

运动适宜：“冬练三九、夏练三伏”，让不少人盛夏也坚持高强度锻炼，但“夏练三伏”≠烈日暴走。伏天应以避暑为主，静以养心，多静少动，可选择避开高温时段，早晚散步40分钟，2公里至3公里为宜，或在阴凉处进行八段锦、太极拳等运动，微汗即停，切忌“贪多求猛”。

忌情绪激动：俗话说“心静自然凉”，越是天热，越要心静。心态平和，与人交流放慢语速，不急不躁。遇到不顺心的事，学会情绪转移，进行打坐或冥想等。

忌雨后锻炼：夏季暴雨后，湿度随热气蒸往上走，空气中的湿度会加重，雨后散步，湿热交杂，易引发胸闷、头晕甚至恶心的症状，加重身体不适。

通讯员 郭丹 任民



本月20日是入伏第一天，我市各大医院均开展了三伏贴服务。三伏贴作为一种中医传统疗法，是将特制中药贴敷在特定穴位，每伏头三天连续贴敷，起到冬病夏治的功效。图为市民在天津中医一附院进行三伏贴贴治。

摄影 王倩



市中心妇产科医院滨海院区建设一体化家庭产房，通过无痛分娩、导乐陪产等帮助产妇实现舒适分娩。图为新手爸爸在医护人员的专业指导下，在家庭产房为宝宝剪断脐带。

通讯员 马洪洁