

# 夏末暑热未散尽，养心护心勿松劲

夏末时分，暑热未散。早晚温差逐渐加大，在这样的环境中，脆弱的心血管疾病患者更需警惕“高危时刻”。

根据医院历年统计数据，气温每升高1℃，到急诊就诊的心脑血管疾病患者会增加17.3%。在人口密度大的地区，受城市热岛效应影响，夜晚同样闷热，心血管疾病患者勿轻视暑热余温。

## 十类人群更易出现心血管疾病

在高温环境下，人体新陈代谢显著加快，身体为了散热，体表血管扩张，从而导致更多血液循环到体表，心脏供血会相对减少。高温还会使交感神经兴奋，心率加快，冠状动脉收缩，从而加重心脏负担。

此外，人体出汗较多，体内水分通过汗液大量蒸发，造成血液粘稠度增大，容易出现血小板聚集和血栓形成，从而诱发心肌梗死。

生活中，以下10类人群更容易出现心血管疾病，需要警惕：既往患有心脑血管疾病人群；65岁及以上人群，尤其是高龄老人；长时间户外工作人群；长时间久坐办公室空调人群；不喜欢喝水人群；喜欢猛灌冷饮人群；喜欢冲洗冷水人群；喜欢辛辣刺激的重口味人群；喜欢熬夜人群；不喜欢运动的人群等。

## 保护心脏必须防患于未然

预防心血管疾病，做好下述几件事，让心脏经受住温度考验。

### 心慌胸闷别大意

闷热的天气很容易让人透不过气，许多心梗患者会在发病前3至4天有心慌、憋闷、胸痛乏力的先兆症状，尤其是老年人，要格外警惕，高温天如感觉胸闷等不适，一定要及时到医院就诊。

### 冠心病患者切忌洗冷水澡

当人体出汗较多时，皮肤的毛细血管大多处

于扩张状态。此时如果突然洗冷水澡，会刺激血管收缩，引起心悸、胸痛等不适症状。冠心病人尤其要注意，洗冷水澡会增加身体负担，诱发心肌缺血，导致心绞痛甚至心梗的发生。

### 警惕室内外温差过大

从吹着空调风的凉爽室内突然到闷热的室外，人体心血管会突然舒张。反之，从闷热的室外突然进入凉爽的室内，血管会突然收缩。如此会造成血压波动过大，从而引发心肌梗死。

室内空调温度建议设置在26℃为宜，室内外温差<8℃为佳。进出空调房间时，可以先在门口站一会，给身体缓冲的同时，也给心脏一个适应过程。空调开启一段时间后记得通风换气，保持室内新鲜空气。

### 及时补充水分

人体出汗较多时，要及时补充水分。否则血液粘稠度增大，血流速度减慢，会增加血栓形成的风险，诱发心绞痛、心肌梗死和脑卒中等疾病。

心血管疾病患者尤其要注意，同时避免饮用含有咖啡因和酒精的饮料，这些饮料会加重脱水。

### 遵医嘱服药，切勿自行停药

有些患者觉得天热胃口差，吃得相对清淡，血压血脂也都正常，可以停药一段时间。谨记，这种行为并不可取。不论春夏秋冬，心血管疾病患者应该长期坚持服用药物治疗。即使血压较前期下降也不可随意自行停药、减量，需要在医生综合评估疾病程度、危险因素后调整药物。

### 保持良好心情

情绪激动会使心跳加速，增加心肌耗氧量，加重心脏负荷。心血管疾病患者尤其是老年患者要注意，保持良好的情绪和心态，不怒气，气温过高时，适当减少体力活动，避免不必要的外出。

## 切莫贪凉

过冷的食物和饮料不仅容易引起胃部不适，影响消化功能，过冷的刺激如大口喝冰镇饮料、吃冰镇西瓜还会引起血管收缩，诱发心绞痛甚至心肌梗死。

因此，不建议心血管疾病患者吃大量过冷食物、冰镇饮料，食物在室温下放置一段时间再入口，可以小口慢饮。

### 晨练时间不宜过早

有研究证实，70%至80%的心血管疾病患者猝死时间发生在早晨6点至上午10点。心血管疾病患者可以通过专业医师指导和精准康复评估后，选择个性化运动处方，挑选一些适合自己运动强度的有氧运动，比如散步、打太极拳、慢跑等。

在户外运动时，注意选择有遮阴的地方，避免阳光直射。运动的同时随时补充水分。运动时间可以选择在气温较适宜的清晨或傍晚进行，千万不能在烈日下、高温时锻炼。

### 定期监测指标，观察动态变化

心血管疾病高危人群中，肥胖人群因高热量饮食容易罹患高血脂、高血压、糖尿病等疾病；吸烟人群因长期吸烟会影响全身血管，加速动脉硬化；“三高”人群的高血压、高血脂、高血糖等高危因素会导致粥样斑块形成，从而出现一系列病变；糖尿病患者的高血糖容易造成血液流动缓慢，多种代谢途径提高动脉硬化概率，远高于非高血糖人群。

这些高危人群应定期检查心电图、血脂、血压、血糖等指标，及时观察相关指标变化情况，及早发现危险信号，采取干预措施。防患于未然才能更好预防和治疗疾病。如果发现不适，一定要及时到医院就诊，以免延误病情。

（洪治 张华）来源：《文汇报》

# 认识肠息肉

贵港市中西医结合骨科医院 蒙洁珍

很多患者在做完肠镜后，被医生告知有肠息肉，这时患者可能会有很多困惑：肠息肉是怎么回事？会癌变吗？肠息肉有哪些症状？如何预防？肠息肉该如何治疗？需要做手术吗？

结直肠息肉是怎么回事呢？肠息肉就是肠道黏膜上所有隆起性的病变的总称，从结肠黏膜表面突出到肠腔的息肉状病变，人体的整个消化道都可以有息肉生长，其中以结肠和直肠息肉为最多，小肠息肉比较少。在未确定病理性质前均称为结肠息肉。

那么，为什么会长结肠息肉呢？发病机理目前尚不完全清楚，但是，国内外研究认为结肠息肉的发生可能与下列因素有关。

1.年龄、饮食因素、生活习惯、抽烟。结肠息肉的发病率随年龄的增大而增高；长期吃高脂肪、高蛋白、低纤维素者发生率较高，而吃蔬菜及维生素C多者较低；食物中含纤维多，息肉的发生就少，反之就多；吸烟也与腺瘤性息肉的形成密切相关。

2.胆汁代谢紊乱。胃十二指肠溃疡行胃空肠吻合术以及胆囊切除术后患者，胆汁的流向和排出时间发生改变，大肠内胆汁酸的含量增加，实验显示胆汁酸以及胆汁酸的代谢产物，脱氧胆酸和石胆酸均有诱发结直肠黏膜产生腺瘤性息肉或癌变的作用。

3.遗传因素。在结直肠癌患者中，约有10%—27%的患者具有家族患病史，同样，家族成员中有人患有腺瘤性息肉时，其他成员发生结直肠息肉的可能性明显升高，尤其是家族性息肉病具有明显的家族遗传性；

4.肠道炎性刺激。结肠黏膜的慢性炎症病变是导致炎症性息肉发生的主要原因，最多见于慢性溃疡性结肠炎、克罗恩病、阿米巴痢疾、肠道

血吸虫和肠结核等，也见于结肠手术后吻合口部位。长期便秘患者，经常使用刺激性泻药刺激肠壁也会发生息肉。

### 5.基因异常。

### 6.肠道微生态失衡。

7.缺乏运动。长期久坐、缺乏运动的人，腺瘤的发生率明显高于其他人群。

8.其他疾病。免疫功能低下者、动脉粥样硬化、冠心病、糖尿病、胃十二指肠溃疡行胃空肠吻合术、癌症放疗患者及肥胖人群的发生率较高。

### 结直肠息肉主要症状

1.便血。大部分结直肠息肉患者会有便血的症状。根据息肉多少和位置的区别，便血的出现也有所不同。总体来说，便血的量不是特别多，但如果长期便血，有可能导致贫血。

2.黏液便血。由于息肉的刺激，肠道会产生黏液、黏液、血液和大便混杂，可能出现黏液便血。

3.腹泻。在息肉的刺激下，肠道蠕动会加快，同时肠道吸收水分的功能减弱，大便就会变得稀溏，并且排便次数增加。

4.腹部隐痛。部分患者可能会觉得左下腹或右下腹某个地方隐隐作痛，但这种疼痛感不会非常强烈。

结肠息肉与结肠癌的关系密切，大约80%—95%的结直肠癌是结直肠息肉演变而来。所以，临上一经发现，一般都需要切除以绝后患。不同的结直肠息肉治疗方法不同，如果检查发现了结直肠息肉，先不要慌张，通过进一步检查后，再在专业医生的指导下，进行治疗。

医学常把结直肠癌的发生归结于一句话：三高两少。三高，即高蛋白、高热量、高脂肪食物；两少，即运动少、膳食纤维少。因此，在预防上，预防结直肠癌的发生，要早预防、早检查、早治疗，及时肠镜检查，能阻断结直肠息肉转化为结直肠癌。

总之，预防结直肠癌的发生，要早预防、早检查、早治疗，及时肠镜检查，能阻断结直肠息肉转化为结直肠癌。

医学常把结直肠癌的发生归结于一句话：三高两少。三高，即高蛋白、高热量、高脂肪食物；两少，即运动少、膳食纤维少。因此，在预防上，预防结直肠癌的发生，要早预防、早检查、早治疗，及时肠镜检查，能阻断结直肠息肉转化为结直肠癌。

医学常把结直肠癌的发生归结于一句话：三高两