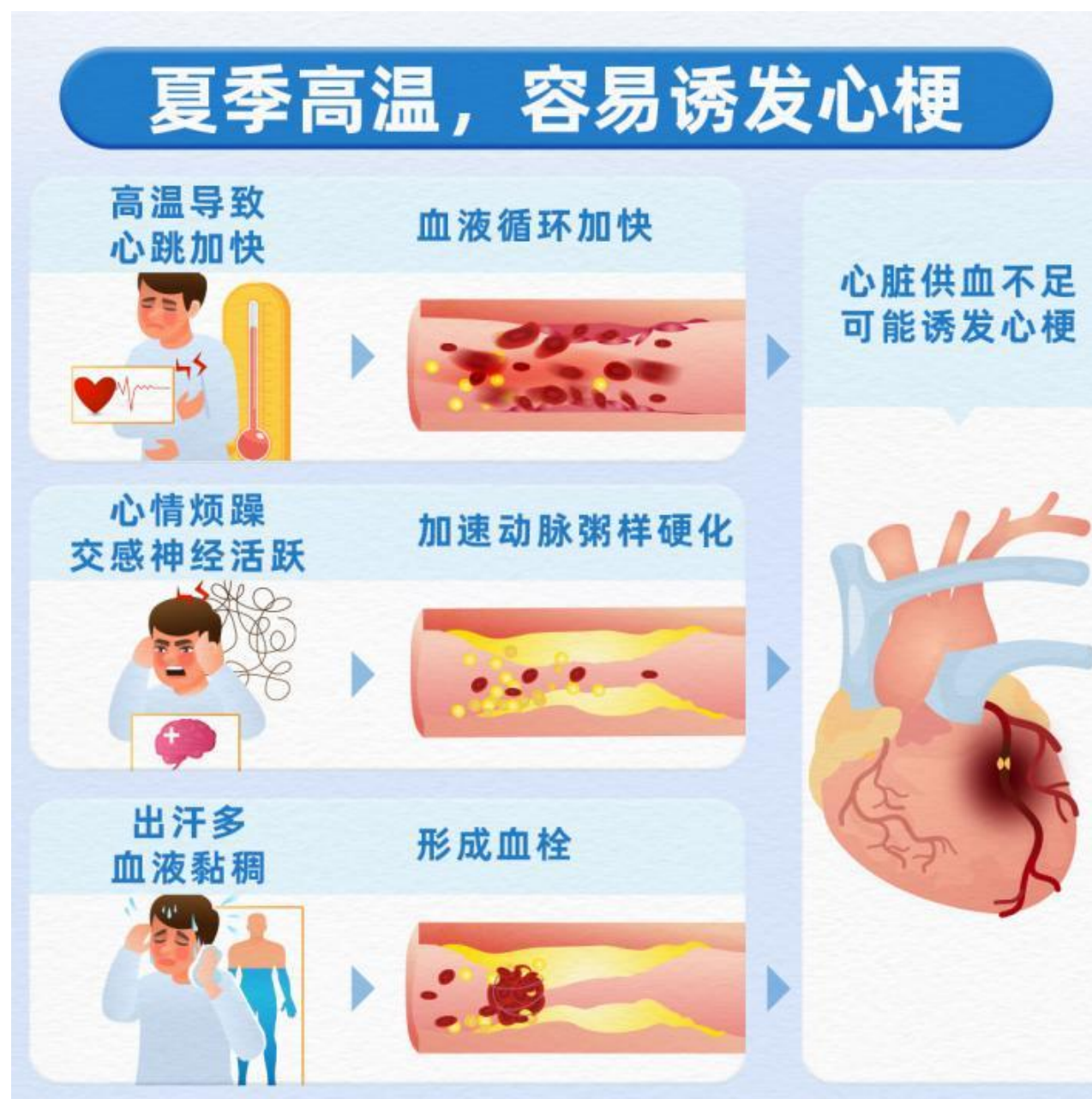


夏日即将来临，我们要如何保护心脏



随着温度的升高，炎热的夏天也马上就要到了

全国各地都开启了“高温”模式。

但气温持续闷热超过 **33℃**，

冠心病发病率增加 **3-4 倍**，甚至猝死！

桑拿天，心血管更易"紧张"

高温新陈代谢加快、出汗增加等，
都会增加心血管负担，引发心绞痛、心梗等

。

对于已经血管狭窄的冠心病人群来说，
夏季高温的威胁，再加上不科学的防暑方式，
心梗更容易一触即发！

天气炎热，给自己降降温，你会选择

消暑降温3大误区，小心心梗

误区1：洗冷水澡



凉水刺激，血管收缩
血压升高，心脏负担增加

正确方式

-  大量出汗时，等身体停止出汗再去洗澡
-  洗澡水温尽量在35-37℃左右
-  每次洗澡时间控制在15-30分钟

方法 1: 洗个冷水澡，身心都舒畅了

NO!

突然凉水刺激皮肤，会造成血管收缩，
血压升高，心脏负担增加，可能诱发心梗。

正确方式：

- 1) 大量出汗时，等身体停止出汗再去洗澡；
- 2) 洗澡水温尽量在 35-37℃ 左右，
- 3) 每次洗澡时间控制在 15-30 分钟。



方法 2: 打开空调，一键最低温 17℃

NO!

室内外温差过大，容易引起血管痉挛，
形成血栓，供血不足，可能诱发脑梗、心梗。

正确方式：

- 1) 大量出汗时不要马上进空调房，等出汗停止后再进入；
- 2) 空调温度不要设置过低，一般室内外温度不超过 7℃；
- 3) 不要长时间呆在空调房，每 2-3 小时出去换气 30 分钟左右；



方法 3: 喝杯冷饮，享受透心凉

NO!

夏天出汗时，突然喝进去的冷饮

血管过度收缩，供血不畅，

可能引发心绞痛、心梗等。

注：冷饮可能诱发胃肠疾病，建议少吃或不吃。

正确方式：

- 1) 多喝温水，水温控制在 10-40℃
- 2) 少量多次，每次约 200 毫升
- 3) 每日饮水约 1500-1700 毫升