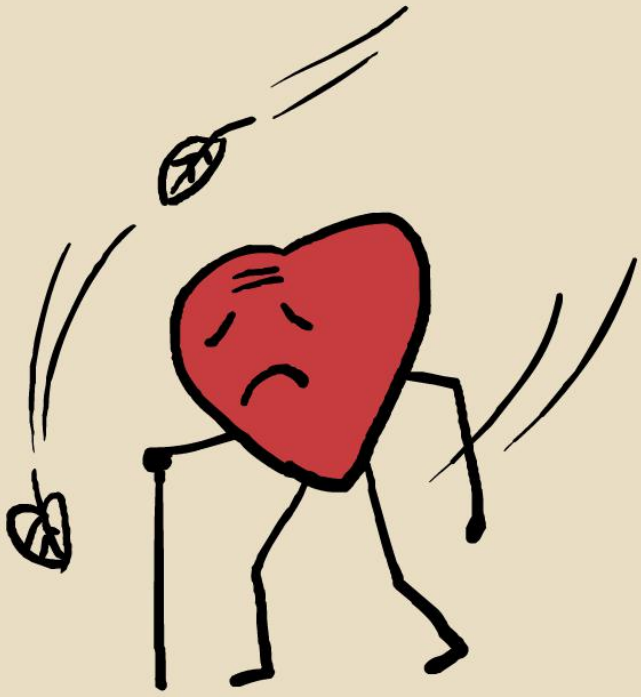
食品安全系列宣传 2021 年之二十三：

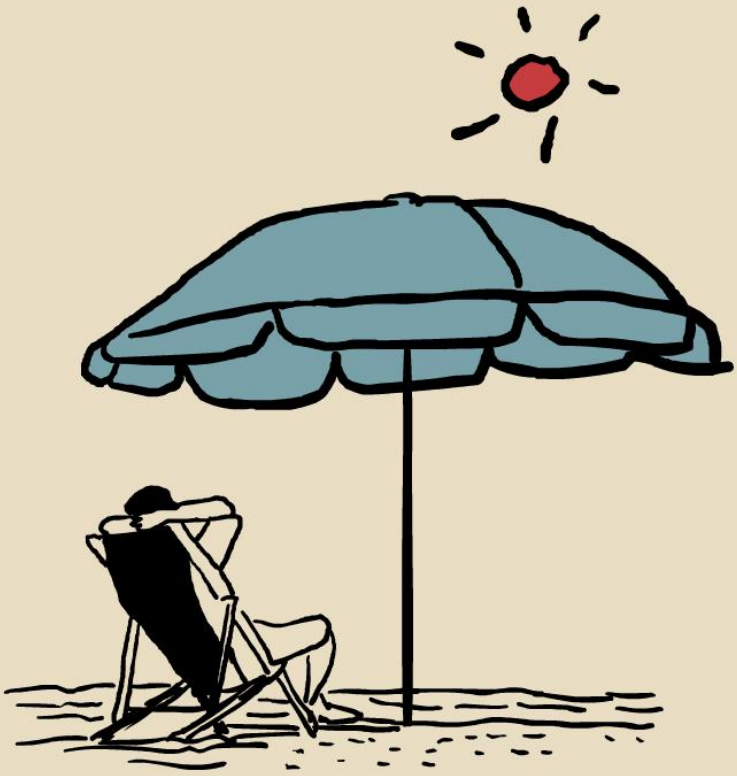
连吃 9 根冰棍心梗了？还有 3 种生活习惯很危险

科普中国-乐享健康 2021-07-22

大家都知道，
秋冬季节是心血管疾病的
高发时节，
主要是因为天气寒冷所致
的血管收缩等因素。



于是，很多人这样想了，
对于心血管疾病患者，
夏季肯定是
相对安全的季节了。



其实，不完全是这样，
夏天也隐含着诸多的危险因素。
先说个20多年前的病例吧，
记忆犹新。

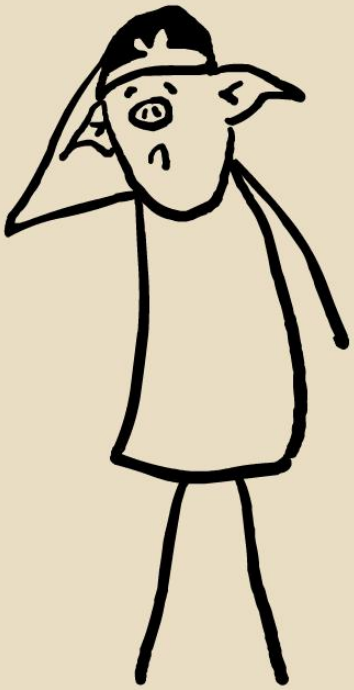
那是一个暑期的下午，
在重症病房值班的我接诊了
一位27岁的男性患者，
因“突发胸痛”来诊，
心电图、化验检查等都提示
“急性前壁心梗”。

当时还没有冠状动脉造影和支架等技术手段，治疗主要以静脉溶栓为主，经过大家的努力，在积极地抢救治疗下，这位患者平稳度过了危重阶段。

北京同仁医院

但是，
我们一直不解：

这位患者
的病因是什么？

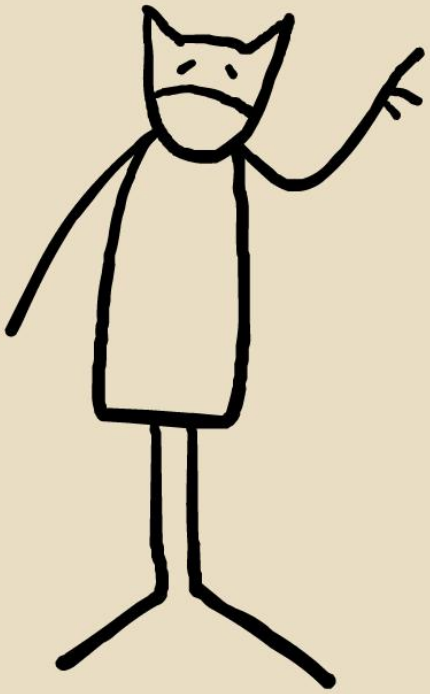


一般情况，急性心梗的患者
都发生在具有心血管疾病
危险因素的基础上，
而这位患者平素身体健康，
没有任何不良嗜好，
令人百思不得其解。

平素身体健康

仔细追问病史后，
患者给我们提供了一个
值得高度警惕的病因——

大量冷食。



这位患者因为和朋友打赌，
连续吃了9根冰棍。

其后不久就开始胸痛，
5小时后确诊了心梗。

这虽是个例，
但给我们所有人敲了警钟，
过食冷饮的危害不可估量，
尽管是在炎热的暑期。

小朋友
冷饮虽好
不可贪吃哟

高温天气时都会贪凉饮冷，
短时间内冷热变化很大，
会导致血管快速痉挛或扩张，
对心血管系统产生不利影响，
尤其有心血管疾病基础的患者
更要防范。

同志醒醒，
你的PPT还没交呢！

其实，
除了冷饮食品，
还有其他的因素
要引起我们注意：

1.睡眠：

暑期天热夜短，影响睡眠质量和时间，可能引发血压的波动，需要加强监测，及时调整用药。

熬夜会变丑
还会得心脏病
真的不能熬夜了

多数患者夏季由于血管舒张
明显，减少了降压药的剂量，
这时如果出现睡眠问题，
血压波动就更为明显，
所以家庭内

随时监测血压
非常重要。

2.多汗：

暑期天热，
皮肤蒸发的体液很多，
如果加上大量出汗，
会导致血液粘度增加，

如果不能及时补充水分，
会造成体内循环容量不足，
导致各种心血管疾病的可能，
包括心梗、脑梗等。
因此，
暑期随时需要补充水量。

快
给我来瓶
猫大夫冷饮

3.饮酒：

暑期高温，很多人食欲下降，
冰镇啤酒饮用增多，
酒精对心脏和血压的影响
大家都非常熟悉，

阿缪面馆啤酒节

但在高温下，
这种不利的作用会放大，
对有心血管疾病基础的
患者极为不利，
建议这些患者尽量避免饮酒。

暑期做好防暑降温的同时，
随时监测血压、心率，
心血管疾病患者还要预防
疾病的加重。

一定要注意

没有安全的季节，
只有安全的防范。

让医学变得简单

文字：首都医科大学附属北京同仁医院 李莉
绘图：复旦大学附属中山医院 二师兄
主审：首都医科大学附属北京天坛医院 缪中荣

“猫大夫医学漫画”供稿

连吃 9 根冰棍心梗了？还有 3 种生活习惯很危险