

快速饮水小心脑出血

汗液蒸发是人体散热的三种方式之一，在气温超过 35℃时，便成为唯一的方式。当水分大量流失而补充不及时，血液便会浓缩造成血小板聚集，极易在脑血管内膜的破损表面形成血栓，阻碍脑血液循环，导致缺血性中风。

对于高血压患者来说，在单纯高温环境下，由于血管扩张，血压是降低的。但是，高血压患者往往伴有动脉硬化，如果在大量出汗之后快速饮水，血容量突然增加造成血压波动过大，或是激烈活动、情绪波动导致血压突然升高，容易出现脑血管破裂，导致出血性中风。

对于中老年人来说，在炎热的夏季要想避免脑中风，除了积极治疗高血压、高血糖、高血脂等基础病变之外，合理安排生活是非常重要的。长时间待在空调环境下一定要注意适量饮水，但饮水不能过快过猛。要适度活动，劳逸结合。久坐不起，缺乏运动，也是血栓形成的危险因素。

---(摘自《健康报》，更多内容请关注<http://www.wanan-tech.com>)