

Cách giữ an toàn trong mùa nắng nóng cho người tăng huyết áp

Ngày 25/06/2024

nâng cao máu áp, hoặc còn gọi là hiện tượng huyết áp cao, điển hình sở hữu vấn đề sức ép trong tĩnh mạch của bạn quá lớn (140/90 mmHg hoặc lớn hơn). Thời gian thời tiết trở thành nóng nực, nó có thể gây nên những ảnh hưởng tiềm tàng mà bạn không ngờ tới. Hãy cộng đọc bài văn để tìm hiểu về những bí quyết giữ an toàn trong thời gian ấy nhé.

Sự ảnh hưởng của thời tiết nóng bức sở hữu tim mạch

1 nhận thấy mới được công bố ở trên tạp chí của Hiệp hội Tim mạch Mỹ (American Heart Association - AHA) đã từng đưa ra 1 mối liên quan đáng sợ ngại giữa nhiệt cấp độ cùng với tính mệnh tim mạch. Rõ ràng, thời gian nhiệt cấp độ bình quân thường nhật leo lên mức cực đoan, lên tới 109°F (trong đương 42,7°C), số ca mất mạng bởi những vương mắc mối liên quan tới tim mạch có thể tăng lên gấp đôi hoặc đặc biệt gấp ba.

Trong mùa nắng nóng, cơ thể bạn sẽ phấn đấu tự khiến mát với bí quyết chuyển sang máu từ những bộ phận hàng đầu xuống dưới đây da. Sự biến đổi này khiến tim cần hoạt động nhiều hơn để bơm máu. Vấn đề này có thể tạo ra 1 lực tác động mạnh mẽ lên cơ tim, cùng với có thể trở thành mối tác động tiềm ẩn với những người đang chịu đựng những vương mắc mối liên quan tới tim mạch nói tổng quan cùng với người nâng cao máu áp nói riêng rẽ.

Những dấu hiệu cùng với dấu hiệu cần được để ý

dưới đây là một số dấu hiệu mà cơ thể “báo động” cho bạn thời gian chạm sở hữu nhiệt quá nhiều trong chừng khoảng thời gian dài:

dấu hiệu kiệt sức bởi nhiệt, bao gồm:

- đau đốn đầu;
- đổ mồ hôi nhiều;
- Da lạnh, ẩm, ón lạnh;
- chóng mặt hoặc ngất xỉu;
- Mạch yếu cùng với nhanh;
- Chuột rút cơ bắp;
- Thở sớm, nông;
- buồn nôn, nôn hoặc cả hai.

nếu thấy những dấu hiệu ở trên, bạn hãy mau chóng di chuyển tới khu mát mẻ hơn, giới hạn những hoạt động cùng với hạ nhiệt ngay lập tức với bí quyết dội nước lạnh cùng với bù nước. Bạn có thể tậu tới giúp đỡ y khoa nếu nhu yếu.

dấu hiệu say nắng, bao gồm:

- Da ấm, khô, không đổ mồ hôi;
- Mạch mạnh cùng với nhanh;
- Lú lẫn và/hoặc bất tỉnh;
- Sốt cao;

- đau buốt tại đầu;
- buồn nôn, nôn hoặc cả hai.

nếu thấy những dấu hiệu ở trên, bạn cần tậ kiểm giúp đỡ y khoa liền để có can thiệp kịp thời.

5 bí quyết giữ an toàn trong mùa nắng nóng

dưới đây là 5 mẹo cho bạn giữ an toàn cho hệ thống tim mạch của bản thân dưới thời tiết nắng nóng, bởi Hiệp hội Tim mạch Mỹ đưa ra, để phòng tránh những ảnh hưởng có thể ảnh hưởng tới máu áp.

làm giảm tại ngoài trời cùng với tại trong vùng mát

mẹo hiệu quả nhất là làm giảm hầu hết sự chạm sở hữu nguồn nhiệt. Bạn cần tránh xuất ngoài trời lên đầu giờ chiều (từ chùng khoảng trưa tới 3 giờ chiều) bởi đây là chùng khoảng thời gian mặt trời cùng với những tia có hại hoạt động mạnh nhất.

<https://sldtbxh.daklak.gov.vn/web/trang8/home/-/blogs/phong-kham-nam-khoa-ha-noi>

<https://sldtbxh.daklak.gov.vn/web/trang8/home/-/blogs/phong-kham-da-khoa-ha-noi>

<https://sldtbxh.daklak.gov.vn/web/trang8/home/-/blogs/kham-yeu-sinh-ly-o-ha-noi>

<https://sldtbxh.daklak.gov.vn/web/trang8/home/-/blogs/kham-chua-xuat-tinh-som-o-ha-noi>

<https://sldtbxh.daklak.gov.vn/web/trang8/home/-/blogs/chi-phi-cat-bao-quy-dau-het-bao-nhieu-tien>

<https://sldtbxh.daklak.gov.vn/web/trang8/home/-/blogs/cat-bao-quy-dau-an-toan-uy-tin-o-ha-noi>

<https://sldtbxh.daklak.gov.vn/web/trang8/home/-/blogs/phong-kham-phu-khoa-uy-tin-o-ha-noi>

<https://sldtbxh.daklak.gov.vn/web/trang8/home/-/blogs/phong-kham-chua-benh-tri-o-ha-noi>

<https://sldtbxh.daklak.gov.vn/web/trang8/home/-/blogs/chi-phi-cat-tri-het-bao-nhieu-tien>

<https://sldtbxh.daklak.gov.vn/web/trang8/home/-/blogs/phong-kham-pha-thai-an-toan-tai-ha-noi>

<https://sldtbxh.daklak.gov.vn/web/trang8/home/-/blogs/chi-phi-pha-thai-an-toan-het-bao-nhieu-tien>

<https://sldtbxh.daklak.gov.vn/web/trang8/home/-/blogs/cach-pha-thai-an-toan-nhat-va-nhanh-nhat>

<https://sldtbxh.daklak.gov.vn/web/trang8/home/-/blogs/chi-phi-chua-benh-sui-mao-ga-het-bao-nhieu-tien>

<https://sldtbxh.daklak.gov.vn/web/trang8/home/-/blogs/kham-chua-benh-sui-mao-ga-o-ha-noi>

<https://sldtbxh.daklak.gov.vn/web/trang8/home/-/blogs/kham-chua-benh-lau-o-tot-nhat-tai-ha-noi>

<https://sldtbxh.daklak.gov.vn/web/trang8/home/-/blogs/chi-phi-chua-benh-lau-het-bao-nhieu-tien>

<https://sldtbxh.daklak.gov.vn/web/trang8/home/-/blogs/dia-chi-chua-hoi-nach-o-tai-ha-noi>

<https://sldtbxh.daklak.gov.vn/web/trang8/home/-/blogs/4-cach-tri-mo-hoi-nach-mot-lan-khoi-ca-doi-tai-nha-hieu-qua-nam-2024>

Ăn mặc thoải thích

lên những ngày nóng nực như là thế này, thời gian xuất ngoài bạn cần mặc quần áo thoáng mát, lựa chọn những chất liệu vải thoáng khí như là cotton, cùng với ăn mặc sáng màu để làm giảm sự hấp thụ nhiệt lên cơ thể. Cho thêm thêm mũ, bao tay cùng với kính râm là 1 sáng kiến không tồi. Cùng với nên nhớ rằng vấn đề dùng kem ngăn chặn nắng có chỉ số SPF từ 30 trở lên là 1 mẹo cấp thiết để bảo vệ da dứt điểm những tác động tiêu cực.

cho thêm hầu hết nước

giữ cho cơ thể liên tục đủ nước chính là chìa khóa để ngăn chặn lại nắng nóng. Biếng mất nước sẽ khiến tim cần lao động nhiều hơn, nước cho máu không bị cô đặc, từ ấy tim đơn giản bơm máu đi những bộ phận.

Bạn cần sử dụng vài ba cốc nước trước, trong cùng với dưới thời gian đi xuất ngoài hoặc luyện tập thể thao dưới trời nóng bức.

Nghỉ giải lao đều đặn

Bạn đừng nên hoạt động liên tục dưới nắng nóng cải thiện. Điều ấy có thể là nguyên do khởi nguồn 1 cơn đột quỵ. Hãy tậ khu mát mẻ hoặc bóng râm, nằm nghỉ vài ba phút, cho thêm nước cùng với tiếp tục hoạt động của bản thân.

sử dụng thuốc đúng quy chuẩn

vấn đề đáp ứng hướng dẫn dùng thuốc của bác sỹ vẫn là 1 nguyên nhân chưa thể thiếu trong khi trị nâng cao máu áp. Không tự ý bỏ thuốc cùng với cần sử dụng thuốc đúng liều, đúng dòng. Nếu có bất kỳ vướng mắc gì, bạn cần tậ tới bác sỹ để được trả lời cùng với đưa ra điều chỉnh hợp lý sở hữu hiện tượng cơ thể của bản thân.

bài văn ở trên đã từng phân phối cho bạn những thông tin về mối tác động mà nắng nóng mang đến cho hệ thống tim mạch, cũng như là những mẹo bảo vệ bản thân trong cơ hội thời tiết nóng bức theo lời khuyên rằng của Hiệp hội Tim mạch Mỹ (AHA). Hy vọng bạn đã từng thu thập được thêm nhiều thông tin bổ ích để đảm bảo tính mệnh cho bản thân cùng với những người bên cạnh.