

受访专家：马婉颐，郑州市第三人民医院急诊科主任。

擅长：脑血管病等的急诊治疗。

急诊出诊时间：周一至周五全天、周六上午。

天气热了，逛街的女孩子多了起来，都在忙着挑几件漂亮的裙子，郑州市第三人民医院急诊科每天都会接收几个晕厥的女孩。该科主任马婉颐说，突然晕厥的女孩，一般比较偏瘦，血压偏低，为了保持身材，也不怎么吃饭，逛街时常常空腹，在高温下长时间站立所致。

这些“林妹妹”往往血压偏低，在劳累状态时就容易头晕，逛起街来还不知累，为了挑件喜欢的新衣服，常常会走很长时间，如果不吃饭，出汗多，就容易引起缺钾，出现四肢酸软无力，随着低钾的加重，可发生突然晕厥。

建议年轻女孩在准备逛一天街时，要保证吃好早饭，吃一些新鲜的蔬菜和水果、花生、海带等含钾多的食物，最好随身带个香蕉。香蕉含钾量很丰富，能及时补充随汗水流失的钾，其中的糖分可迅速转化为葡萄糖，立即被人体吸收，是一种快速的能量来源，富含的镁还具有消除疲劳的效果。

除了林妹妹型的女孩子，有心脑血管疾病、动脉硬化、高血压的人在逛街时也可以带个香蕉。

同时别在太阳下逛很长时间，因为气温升高，皮肤血流量增加，回到心脏的血流也增多，心脏负担加重。夏天出汗多，血液黏稠度增加，导致缺血或心脑血管阻塞，外出时一旦出现眼前发黑、头晕、心慌、恶心等症状时要尽快离开高温环境，到通风的地方坐下或平躺休息，及时补充水果及饮料。