

研究表明,当气温超过31℃时,老年人等身体较弱的人群就会感觉不适。老年人体温调节能力较差、基础疾病较多,高温天气下,如何保证身体健康?记者日前就此采访了十堰武当中西结合医院主任医师贺茂华。

■记者 罗伟



图据新华社。

五条“凉”策,助老年人安然度夏

出门避开高温时段,避免环境伤害

贺茂华介绍,高温、高湿、强热辐射天气可造成人体的体温调节、水盐代谢、循环系统、消化系统、神经系统、泌尿系统出现一系列生理功能改变,可能会引发中暑,可能影响情绪稳定,也可能使原有疾病加重。

老年人高温天气应减少出门频率和时间,如果一定要出门,建议避开一天中气温最高的时

间段,尽量在背阴处活动或休息,避免太阳直接照射。

外出时,选择轻薄、宽松、具有防晒功能的衣服,务必携带足够的水,大汗之后要补充水,避免出现低钠、低钾血症。

如果出现乏力、恶心、头昏、心跳加快、口干舌燥等症状,尽快到阴凉处,并及时寻求帮助。

合理使用空调,避免高温中暑

热射病是一种由于高温导致体温调节失败的病症,特别是在室外活动或没有良好通风的环境中较为常见。

前不久,家住茅箭区的王大爷,就因为高温天舍不得开空调,差点丢失性命。王大爷一向节俭,室外气温飙升至39℃,家中闷热难耐,他仍坚持不开空调。7月5日午后,家属发现其电话久未接听,赶回家中时,他昏睡未醒,浑身滚烫并伴有抽搐。紧急送往医院,诊断其为严重中暑,发展为热射病。

好在救治及时,最终王大爷脱离了生命危险。

专家提醒,高温天一定不能硬扛。老年人、儿童、慢性病患者以及长时间户外工作者,均为热射病高风险人群。老年人使用空调时,温度保持在26-28度之间较为合适。

如果采用风扇降温,风扇不要对着人体吹风,同时要保持室内空气流通。

同时,夏季老年人家中应常备清凉油、藿香正气水、人丹等防暑药品,以备不时之需。

加强身体监测,降低心脏负担

在高温环境中,人体为加强散热,血管扩张,血液集中于体表,心脑血管血液供应减少。同时大量排汗会导致体内水分流失,血液黏度上升,容易诱发脑卒中、心肌梗死等心脑血管疾病。

高温天气下如何预防突发的心脏危险?贺茂华介绍,老年人不要在高温环境下剧烈运动,宜选择温度较低的时段进行室外运动,以降低心脏负荷。但运动并不是心脑血管疾病患者的禁区,合

理、有效、规律的锻炼,可以提高特殊人群的心肺功能。

患有心脑血管疾病的患者,夏季应加强血压、心率、尿量和血糖等方面的监测,及时向医生反馈上述指标的变化。严格规律使用药物,切勿自行停用;适当增加门诊随访和相关检查的频率,根据医生建议及时调整用药(比如利尿剂、降压药、降糖药物等)。出现病情变化,应及时就医。

忌大口灌水,补水需多样化

适当补水能降低血液黏稠度,但如果一次性喝水太多太快,水分会快速进入血液,造成血容量增加,加重心脏负担。尤其是患有冠心病的老人,严重的甚至可能导致心梗。所以建议夏季喝水要少量且多次,不要一次性快速饮用大量水。

很多人在高温天因为口渴,喜欢喝含糖饮料或冰镇啤酒。事实上,高糖分饮料和酒精性饮料会使

人体失去更多水分,在高温时不宜大量饮用。

夏季食欲不振、蛋白质摄入量不足的人,可以增加牛奶摄入量,提倡用“酸奶+水果”的组合来替代冷饮。相比于酸奶,冰淇淋、冰棍、雪糕等甜食渗透压较高,所含的糖分和脂肪更不容小觑,吃完之后只是口腔凉爽,不仅不能解渴,反而会加剧干渴状态。

清淡饮食,增加水果蔬菜摄入

老年人夏季要保证良好的生活习惯,确保每天7-8小时的睡眠。

饮食方面,应以清淡、易消化为主,尽量多吃一些含水量高的食物,如西瓜、黄瓜等。可适当吃一些瘦肉、鸡蛋等补充蛋白质,给人体提供足够的营养。

避免过于油腻或辛辣的食物,这类食物会增加胃肠负担,可能导致消化不良或加重心脑血管病病情。

采取适当的防暑措施,看似简单却极其重要。贺茂华提醒,子女应定期关注老人居住环境,采用科学的方法,让老人安然度夏,健康快乐。

6种出汗可能是疾病征兆

出汗是人体排泄和调节体温的一种生理功能,但如果出汗的方式、汗量、气味等发生变化,可能是气血不足的表现。

一般情况下,人在体力活动、进食辛辣、情绪紧张、衣被过厚、气候炎热时出汗,属于正常现象。但是,如果人在平静而凉爽时仍有过多的汗液产生,就说明身体出现问题了。

这6种出汗要小心

自汗。自汗不是因为天气特别热或运动量过大而出汗,而是不自主的出汗现象。这种情况多因肺气虚弱、津液外泄所致,常伴有神疲乏力、气短、怕冷等气血不足的症状。

盗汗。指不知不觉中出汗,最常见的是夜间盗汗,表现为睡醒时一身汗、醒后汗止。盗汗多因阴虚导致,常伴有五心烦热、失眠、口咽干燥等症状。

头汗。只有头部出汗,多因湿热所致。老年人气喘而额头出汗,多为虚症;小孩睡觉时也常常头部出汗,若无其他症状,则不属病象。

半身汗。也叫“偏汗”,可以是左侧或右侧偏身出汗,也可以是上半身或下半身出汗。这种情况,多因经脉阻滞、气血流通不畅引起,风湿或偏瘫者多见。

冷汗。指畏寒肢冷而出汗,常伴神疲乏力、面色苍白、小便清长等虚寒表现。这种情况,多因体虚、气血不足所致,也可见于低血糖、受惊吓、休克等情况。

其他部位出汗。手脚心出汗异常,可见于精神紧张,也可见于脾胃功能异常。当脾胃运化失调,体内可能逐渐郁积湿热,从而引起四肢末梢多汗。胸口出汗多因思虑过度;经常稍一动就出汗者,多见于体质虚弱或身体肥胖者。

夏季怎样出汗更养生

在夏天,适当出汗不仅让人感觉舒服,还是“天然补药”,有助调节免疫力,提高身体抗病毒能力。首都医科大学附属北京中医医院针灸科副主任医师张帆总结了5个方法,有助健康出汗。

主动出微汗。上午10点前或下午5点后到户外进行快走、慢跑等有氧运动,让身体微微出汗,注意避免过度运动。

及时补水。夏季出汗量大,不要等到口渴时才喝水,要养成定时主动饮水的习惯。成年男性每天饮水1700毫升,成年女性1500毫升。

不要太贪凉。长时间吹空调会影响排汗系统正常运行,影响汗腺收缩和扩张。夏季要给身体主动出汗的机会,不要长时间待在空调房。刚从冰箱取出的饮料、水果,建议常温下放置15分钟再饮用和食用。

饮食宜清淡。建议合理膳食,补充水分和维生素。多吃果蔬,适当喝一点酸味饮料。

警惕异常出汗。夏季也是心梗和中暑的高发期,两者发生时通常都有异常出汗症状,要学会辨别。心梗发作时,出汗部位集中在脖子、额头、手脚心,皮肤温度相对较低,即俗称的“冷汗直冒”。但中暑时,出汗部位较多,以前胸后背和额头为主,皮肤温度相对较高。

据《生命时报》