



高温“苦夏”难熬

避暑也需要“适老化”

连日来,十堰气温持续攀升,盛夏高温模式全面开启。针对老年人生理特征和夏季高发健康风险,记者专访十堰市中西医结合医院老年病科主任吴美海,整理了科学、实用的度夏指南,帮助老年群体规避高温隐患,安稳、舒适、健康地度过盛夏。

■记者 王琪

规避高温隐患 科学起居护身心

夏季养生,起居为先。规律的作息习惯、科学的居家纳凉方式,是老年人安然度夏的基础,也是预防夏季高发疾病的关键。

中医养生理念认为,夏季应遵循“夜卧早起,养阳护阴”的原则。老年人可顺应夏季昼长夜短的时令特点,坚持早睡早起,保障充足睡眠。建议每晚11点前入睡,清晨6时至7时起床。夏季正午阳气最盛,高温天气易耗气伤阴,每日午休20至30分钟,可有效恢复体力、滋养心神、舒缓血

管压力,大幅降低午后头晕、心慌、乏力等不适症状的发生概率,切忌熬夜久坐、整日卧床贪睡。

居家纳凉是老年人安全度夏的核心环节,也是最易陷入养生误区的环节。不少老年人为了节省电费、担心受凉,即便高温酷暑也不开空调、风扇,反而极易诱发隐性中暑。老年人感觉迟钝,身体闷热不适难以第一时间察觉,待出现恶心、乏力等明显症状时,中暑情况往往已有所加重。

科学的居家纳凉方式更适配老

年群体,家中空调温度设置在26℃至28℃最佳,这个温度区间契合老年人身体耐受度,既能有效降温祛暑,又可避免室内外温差过大,引发血管急剧收缩或扩张,诱发心脑血管意外。

在外出活动方面,老年人需严格规避高温时段。夏季上午10时至下午5时是全天气温最高、紫外线最强、闷热感最显著的时段,建议非必要不外出。日常户外锻炼可选择清晨、傍晚凉爽时段,以慢走、太极、肢体拉伸等温和运动为主。

识别中暑信号 掌握急救技能

高温天气下,中暑是老年人最常见的急性高温病症。老年群体中暑发病隐匿、进展迅速、致死致残率高,不少老人将头晕乏力等中暑前兆简单归为天热犯困,错失最佳救治时机。老年朋友及家属需熟练掌握中暑分级症状及规范急救方法,做到早识别、早处置、早就医。

吴美海介绍,先兆中暑是中暑早期预警信号,主要表现为头晕头痛、浑身乏力、胸闷心慌、大汗口干、注意力不集中。出现相关症状后,需立即转移至阴凉通风处静坐休息,解开外衣辅助散热,小口多次饮用温水或淡盐水补充流失的电解质,短暂休整后即可有效缓解不适。

若出现体温升高、面色潮红或苍白、恶心呕吐、心跳加快、皮肤湿冷、行走不稳等症状,表明已发展为轻症中暑,需立即强化降温处置。可使用湿毛巾反复擦拭额头、颈部、腋下、腹股沟等大血管密集区域,配合风扇加速空气流通,辅助散热,持续少量补充水分,密切观察身体状态,若半小时内症状无缓解,必须立即就医诊治。

重症中暑是最危险的中暑类型,主要表现为体温超40℃,伴意识模糊、嗜睡昏迷、肢体抽搐、无汗、皮肤干热等,致死致残率极高。一旦出现上述症状,需第一时间拨打急救电话,同时持续开展物理降温,切勿拖延等待。

此外,老年人隐性中暑需重点警惕。部分老年人散热功能较差,发病时出汗量少,但体内积热严重,仅表现为精神萎靡、食欲不振、浑身慵懒,极易被家人及自身忽视。夏季老年人一旦出现精神状态差、乏力嗜睡等反常表现,无论是否出汗、是否发热,都需第一时间转移至阴凉处降温补水,症状无改善时需及时就医检查。

盛夏养生,贵在细节、贵在坚持。吴美海表示,老年人安然度夏无需刻意过度养生,只需做好起居有度、饮食有节、慢病可控、防患未然。摒弃错误的避暑养生误区,养成科学规范的夏日生活习惯,稳住身体状态、守护身心健康,就能从容应对酷暑天气,安享舒适惬意的盛夏时光。

饮食清补有度 拒绝贪凉护脾胃

吴美海介绍,老年人脾胃功能偏弱,闷热潮湿天气易加重脾胃负担,引发食欲不振、腹胀腹泻、消化不良等问题。老年人夏季饮食需坚守清淡清补、少食生冷、补水润燥的原则,摒弃重油重盐、贪凉暴食的不良习惯。

吴美海强调,科学补水是夏季养生的重中之重。高温天气人体出汗量增多,水分、电解质流失速度加快。老年人身体缺水感知度低,即便机体缺水也不会产生明显口渴感,长期缺水会导致血液黏稠度升高,大幅

提升血栓、心梗、脑梗等危重疾病的发病风险。

老年朋友切勿等到口渴后再补水,需养成少量多次、定时补水的习惯。吴美海建议,老年人每日饮水量保持在1500至2000毫升。晨起空腹饮用一杯温开水,可有效稀释血液、唤醒肠胃、促进代谢;日间分多次小口补水,切忌一次性大量猛灌,加重身体脏器负担。同时,可适量食用冬瓜、丝瓜、苦瓜、绿豆、莲子等清热祛湿的时令食材,达到健脾消暑、祛除体内湿气的效果。

夏季果蔬品类丰富,是补充维生素的好时节,但老年人食用需合理节制。西瓜、甜瓜等寒凉瓜果,以及冷饮、凉拌菜品等,极易损伤脾胃阳气,同时还会刺激血管收缩,扰乱机体血液循环。建议老年人尽量少食生冷冰镇类食物,瓜果放置常温后少量食用,切勿空腹大量进食瓜果。日常三餐恪守“温软清淡、少油少盐”的原则,多摄入新鲜蔬菜和优质蛋白质,减少肥肉、油炸、辛辣油腻食物的摄入,每餐坚持七分饱,避免积食加重肠胃代谢负担。

紧盯慢病管理 筑牢健康防线

高温天气是高血压、糖尿病、冠心病、高血脂等老年基础性疾病的“危险窗口期”。气温升高会导致人体血管扩张、血压波动、心率加快,再加上出汗脱水、睡眠质量下降、情绪烦躁,极易造成基础病病情反复,诱发各类急性并发症。

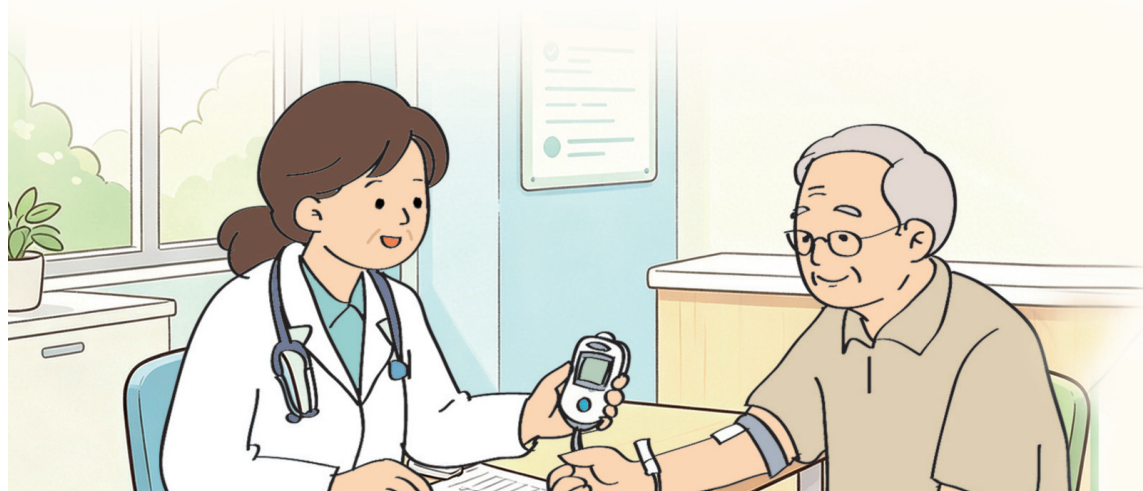
吴美海提醒,部分高血压患者发现夏季血压略有下降,便自行停用降压药,这是典型的养生误区。夏季血

压波动极不规律,忽高忽低的血压对血管的损伤更为严重,极易诱发脑出血、脑梗等严重病症。慢病患者需严格遵从医嘱规律服药,每日定时监测血压、血糖并做好数据记录,若指标持续异常,需及时就医调整诊疗方案。

慢病老年人需重点防范血液黏稠问题。除日常科学补水外,需避免久坐久卧,每日适度活动肢体,促进全身血液循环;饮食上严格控盐控

糖,减少高脂高胆固醇食物摄入,减轻血管代谢压力。

此外,老年人夏季需注重情绪养生。夏季天气闷热,易使人心烦气躁、易怒失眠,不良情绪会直接导致血压骤升、心跳加速,诱发心脏不适。日常应主动调节心态、保持情绪平和,通过聆听轻音乐、养花草、静坐休憩等方式静心安神,践行“心静自然凉”的养生理念。



图片由AI生成