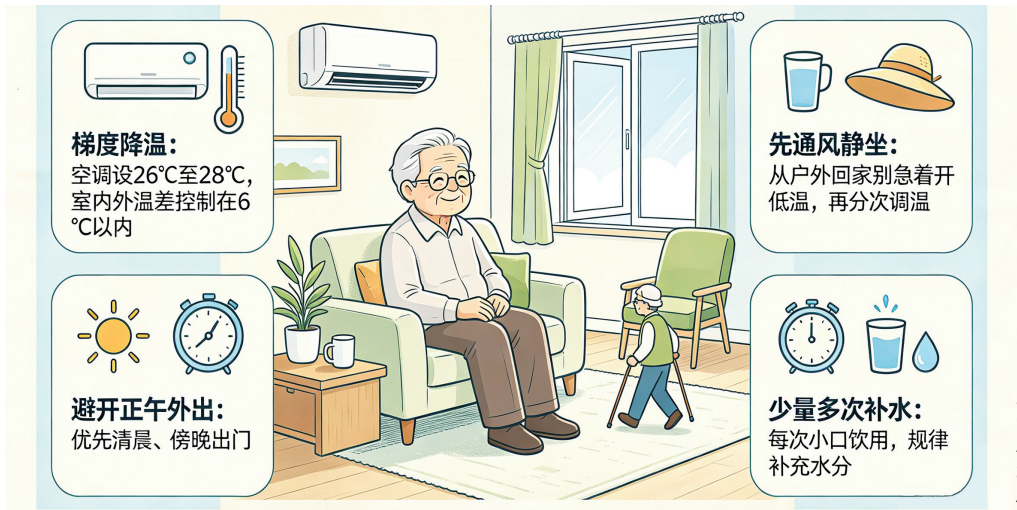


老年人夏季如何保护心脑血管

专家提醒避开这些养生误区



图片由AI生成

临床数据显示,夏季高温、高湿天气期间,老年人急性心脑血管急症发病风险居高不下,成为全年不可忽视的风险期。

不少老年人认为,心脑血管疾病只在冬天高发,夏季血管舒张、血压偏低,相对安全。这样理解对吗?

■据央视新闻客户端

高温高湿 留意老年人心脑血管急症

专家介绍,高温加速身体水分流失,血栓形成风险大幅增加;空气湿度大导致散热受阻,心率持续加快,心脏负荷长期超标。老年人血管调节机能退化,血压极易出现剧烈波动,高血压、冠心病患者发生心梗、中风的风险显著上升。

首都医科大学附属北京友谊医院老年医学科副主任医师张德强表示,老年人多病共存,常

常合并高血压、冠心病、糖尿病,自主调节排汗功能是受限的。另外,老年人还有多药共用的情况,如果本来就高湿,大量出汗,再吃一些利尿剂、降压药,引发低血压之后会导致大脑、心脏供血供氧出现问题。

还有一种情况是脱水,老人可能会出现血液变黏稠,这种情况下,血栓负荷风险也会增加。

没有胸痛也要当心 警惕隐匿性心梗

专家提醒:老年人以及糖尿病患者要格外留意隐匿性心梗发生。这种心梗也叫无痛性心梗或静默性心梗,没有明显、典型的剧烈胸痛,症状很轻微或完全没有症状。

它可能只表现为乏力、胸闷、胃部不适、肩背酸胀、牙痛,甚至喘不上气、出冷汗。由于这些症

状不典型且轻微,很容易被忽视,往往延误就医,因此这类心梗救治难度更大、风险更高。

还有一些患有高血压、冠心病等慢性病的老年朋友,夏季会凭感觉调整用药,喜欢猛喝水或不喝水。这些生活细节,也会给血压、心脏增添负担。

做好4件小事 帮助老年人平安度夏

老年人居家吹空调采用梯度降温法,室内温度设置在26°C至28°C,室内外温差控制在6°C以内,冷风向上吹避免直吹脖颈、关节;

从户外回家不要立刻开低温空调,先通风静坐片刻,再分次调节温度;

外出尽量避开正午时段,选择清晨、傍晚出门;

补水遵循少量多次原则。

专家强调,对于有冠心病、高血压这些基础疾病的老年患者,喝大量冰水之后,会出现胃肠

道不适,这种情况会诱发冠状动脉痉挛,有的时候也会诱发血管收缩,这种情况下也会导致血压升高,血压波动,这是不利的。

特别提醒:如果有冠心病,有陈旧性心肌梗死的病人,这种病人有的时候会合并心衰、心功能不全,这种情况下大量喝水,会导致患者血容量急剧增加,诱发心衰发生。

坚持每日监测血压、体重,绝对不能擅自停用心血管类、降压类药物。

三伏养生误区多 老年人切勿盲目跟风

三伏天里,各类养生方法备受推崇,不少人认为运动暴汗可以排毒、正午晒背能补阳气、夏季多吃苦味食材有助降火。这些也都是老年群体经常尝试的养生方式。这些方法真的适合老年人吗?

很多老人养生喜欢运动到大汗淋漓,觉得出汗越多排毒效果越好。专家提醒,这一时期的老年人心肺功能偏弱,大量排汗会流失钾、钠电解质,不仅引发抽筋头晕,严重时还会诱发心律失常、脑梗和肾脏损伤。

张德强强调,老年人运动要讲究适度。不建议出汗过多,达到什么程度为好呢?一般身上有点潮潮的感觉,就合适。

三伏天很多老人把蒲公英、莲子心、绿豆汤当成家常食材,大量食用。中医科专家表示,苦寒食物只适合上火燥热人群。

首都医科大学附属北京友谊医院中医科副主任医师杜仪说,体质比较虚弱的老年人,本身容易腹泻、吃点凉的就拉肚子的老人,不建议在夏天吃这类食物。

很多老人喜欢三伏晒背来补足阳气、增强免疫力,但正午烈日暴晒,对老人身体弊大于利。即便晒背益处良多,也不建议老年人选择11时至13时暴晒,强光高温易造成身体热量堆积、脱水,诱发心脑血管问题,优先选择上午8时到10时的柔和日光。

高温天, 你是否有颗“潮湿的心”

老年易感人群需稳住心境安然度夏

■据《浙江老年报》

高温天,你的心“潮湿”了吗?医生说,这样的天气会悄悄扰乱人的情绪状态。浙江省中医药大学附属第二医院(浙江省新华医院)临床心理科主任韩耀静这段时间接诊了好几个情绪“发霉”的患者。她提醒,这样的天气无需担忧患上恐慌新型心理疾病,但抑郁、焦虑等既有心理问题极易在此期间加重,易感人群需重点防护。

63岁的朱启照(化名)是典型的季节性情绪波动患者。退休三年的他,平日里性格温和,作息规律,日常喜欢唱歌、下棋,生活平淡安稳。早年他曾确诊轻度抑郁伴焦虑,经调理后状态稳定,多年未出现明显不适。

但今年从黄梅天开始,他的情绪又不受控制地变差,最先出现的是睡眠紊乱,原本沾枕即睡的他,常常深夜两三点毫无困意,入睡浅、易惊醒,凌晨早早醒来后便再难入睡。睡眠不足引发连锁反应。白天浑身乏力、头脑昏沉,提不起半点兴致。

曾经喜欢唱歌的他不再出现在社区的合唱团里,老友邀约下棋也屡屡推脱,他整日闷坐家中,沉默寡言,时常对着窗外阴雨发呆,莫名低落烦躁。

陪诊的家人说,天气晴朗时他心态舒展,一旦阴雨连绵,他就容易胡思乱想,偶尔还会莫名心慌、焦虑,对日常琐事格外敏感。经复诊,韩耀静判定其为气候诱发的原有情绪障碍波动加重,属于典型的季节性心理不适。

韩耀静解释,时阴时雨、湿热高温天并非直接催生心理疾病,而是多重气候因素叠加诱发症状波动。长期光照不足会影响大脑情绪调节激素分泌,高湿度、低气压易造成躯体憋闷不适,反复的温差变化会打乱人体生物钟与睡眠节律。老年人身体调节能力、情绪耐受度较弱,本身有抑郁、焦虑基础的人群,极易出现情绪低落、烦躁易怒、睡眠紊乱等问题,少数人还会出现季节性抑郁发作。

针对夏季心理养护,韩耀静给出专门的安然度夏指南。首先是补足光照,阴雨天尽量打开室内灯光,白天多在窗边接受自然光照射,雨停间隙及时外出短时散步,弥补光照缺失。

其次是稳定作息,坚持固定时间入睡、起床,杜绝熬夜,避免白天过度补觉,稳定睡眠节律,规避情绪失控根源。同时要减少密闭空间独处时间,适度开窗通风除湿,多和家人沟通交流,主动参与简单家务、休闲活动,避免情绪持续内耗。

最后,易感人群需做好情绪监测,一旦出现持续低落、烦躁失眠、兴趣减退等症状,切勿硬扛,及时寻求专业心理干预,防止小情绪演变成严重心理问题,安稳度过湿热夏季。

