

本期关注

戴虹 林乐雨

过去一周,大家经历了烈日“烤”验,部分地区最高气温达38℃至40℃。近几日晴热高温再度光顾。那么,高温下哪些疾病会高发?老年朋友如何科学应对,做好防护?

想以热制热 却进了ICU

热射病只在长时间处于户外高温环境下发生?55岁金大姐得热射病的原因让人哭笑不得。

前几天,金大姐想着或许可以“以热制热”,便到浴缸里泡热水澡,为了不受凉,她还将浴室门窗紧闭。等家人发现时,金大姐已处于昏迷状态。随后,她被急送至浙江省中医院。

该院全科医学科副主任医师徐素美表示,热射病是由于暴露在高温高湿环境中,机体体温调节功能失衡,产热大于散热,导致核心温度迅速升高,超过40℃,伴有皮肤灼热、意识障碍及多器官功能障碍的严重急性热致疾病,是中暑最严重的类型。

徐素美提醒,老年朋友应科学做好防暑降温工作,准备相应药物,气温高时减少外出活动,如出现不适,尽快就医。

一旦出现紧急情况,在120急救车到来之前,家属如何应对处理?浙江省中医院钱塘院区急诊中心主管护师叶青青表示,牢记“五字诀”——移、敷、促、浸、擦。

移:迅速将病人移至阴凉、通风处,同时垫高头部,解开衣裤,以利呼吸和散热。

敷:可用冷水毛巾敷头部,或冰袋、冰块置于病人头部、腋窝、大腿根部等处。

促:将病人置冷水中,按摩四肢皮肤,使皮肤血管扩张,加速血液循环,促进散热。待肛门温度降至38℃,可停止降温。

浸:将病人躯体呈45°浸入凉水,浸没乳头为度。老人、体弱者、心血管病患者,水温不宜过低。

擦:用毛巾擦浸在水中的患者身体四周,一般擦15分钟~30分钟,把体温降至37℃至38℃,大脑未受严重损害者多能迅速清醒。

老年朋友科学应对 不惧「烤」验



多休息,忌酒戒烟;学会转移不良情绪,少想烦心事,多与亲友聊天,转移注意力。

三伏天补钾体不乏 但要注意过剩

钾是人体所需电解质之一,有维持细胞新陈代谢,调节渗透压与酸碱平衡,保持神经肌肉应激性和心肌功能的作用,维持钾元素平衡对夏季健康很重要。

杭州市第一人民医院肾内科副主任医师高婵表示,夏季低钾血症高发是因高温环境下,大量出汗后,钾、钠等电解质随之排出体外。夏天还是腹泻高发季,腹泻也会导致钾元素大量流失。若不及时补充盐分,只饮用白开水解渴,很可能导致低钾血症。低钾血症会使人精神萎靡、全身乏力、嗜睡、食欲不振、便秘,甚至出现心律失常。

除了“钾不足”,还要关注“钾过剩”。门诊中,高婵发现,老年患者高钾血症更多,多与药物、疾病相关。肾脏是人体排出钾元素的重要器官,老年人多伴有肾功能不全、高血压、糖尿病、痛风等疾病,这些都会导致排钾能力下降。许多治疗老慢病的药物中,本就含有钾元素。此外,橙子、香蕉、龙眼等夏季热门水果也富含钾。过量摄入钾元素却无法排出,这就导致一些人患上高钾血症。

“钾含量高低并非一成不变,老年人可根据具体情况增减钾的摄入量。”高婵建议,患有基础疾病的老年人应每3个月至6个月前往医院定期检查,肾功能不全者每1个月至2个月,评估肾脏功能,监测钾元素含量,出现相关症状及时就医。

(《浙江老年报》)

警惕情绪中暑 “心”也要降降温

最近,一些人可能感到心烦意乱、焦虑烦躁。浙江大学医学院附属精神卫生中心(杭州市第七人民医院)副主任医师迟淑梅提醒,关注生理健康的同时,还要防治情绪中暑。

研究表明,气温超过35℃、日照超过12小时、湿度高于80%时,气象条件对人体下丘脑情绪调节中枢影响明显增强,情绪中暑比例急剧上升。有的人感到内心烘热,无法静心且健忘,有的人会觉得对什么事都提不起兴趣,还有的人会固执地重复一些生活动作。

患有心脑血管疾病、糖尿病、消化系统疾病及容易失眠的老年人发生情绪中暑可能性更高。迟淑梅表示,老年朋友对自身健康格外关注,身体稍有不适容易胡思乱想。

60岁~75岁人群尤其要关注情绪中暑。这一年龄段的老年人大多社会功能较好,喜外出,好交际,突然因为高温天暂停社会活动,容易出现剧烈情绪波动。

还有的老年人既惧热又畏凉,气温升高时感到头昏脑胀,温度下降时又容易出现关节疼痛。找不到合适的温度,进退两难,让人产生焦虑情绪。

酷暑之下,如何给“心”降降温?迟淑梅表示,首先要做好防暑工作;日常饮食要清淡,少油腻,多喝水,

医生提醒

莫禹凡

1. 呼吸系统疾病

虽说老慢支、肺气肿、哮喘等呼吸系统疾病的症状在夏天相对会缓解,但夏天空调用得比较多,对于老年人的呼吸系统却是个考验,尤其在密闭的空调房里,细菌易繁殖,一不小心就会入侵呼吸道,加上进出空调房的冷热差异,可能会导致老慢支复发。

所以,有老慢支等呼吸系统疾病的老年患者应注意冷暖,预防感冒。平时可经常做一些腹式呼吸锻炼,吸气时使腹部鼓起,再将气吐出

来。还可尝试一些“冬病夏治”的中医方法,也有较好的疗效。

2. 糖尿病

糖尿病患者饮食要清淡,防止肠道感染。闷热天气中,运动量不要太大,多喝水以保持电解质平衡。值得注意的是,夏天常常会吃西瓜、喝饮料,因此老年人需要加强筛查血糖。

同时,还要注意预防糖尿病足,因为夏季赤足的机会较多,容易造成细菌感染,糖尿病患者外出时最好不要穿凉鞋与拖鞋,应选择轻便的布鞋。

3. 心脑血管疾病

夏季天气闷热,老年人出汗较多,容易处于相对脱水的状态,加上高温引起血管扩张,很可能导致血压偏低。另外,血液浓缩可能会引起冠状动脉供血不足,出现头晕、胸闷、心慌等症状,严重时还有可能突发心梗和脑中风等心脑血管疾病。所以,炎热夏天,老年人尤其是有心脑血管疾病的患者应注意补充水分和钠盐,保证充足的睡眠,少熬夜,禁止情绪波动过大,定期监测血压,遵医嘱及时调整药物,防止疾病复发。

(《家庭医生报》)

老年讲堂

如何科学保护膝关节

刘昕彤

随着年龄增长,膝关节的磨损是不可避免,无法逆转的,且磨损程度和承受重量成正比。膝关节承重越大,关节软骨磨损也越大,关节周围的肌腱越容易劳损,这些都加速了膝关节的退化。此外,运动不正确也会让膝关节提前“退休”。临床上除了因年龄增大而发生骨关节退行性病变的患者外,八九成都是运动过度造成的膝关节损伤。

膝关节表面有一层软骨,能够润滑、吸收冲击、减缓摩擦和保护关节。然而,软骨是会被磨损的。随着年龄增长、过度使用或者外来损伤,软骨表面不再光滑,就会产生令人不适的摩擦感,加上滑膜上神经丰富,疼痛和炎症也会随之而来。

对于老人而言,走路步数以每日6000步为宜,但具体能走多少,还要根据自己的实际情况而定。需要提醒的是,一旦出现身体不舒服或者感觉疲劳,建议停止运动。

另外,60岁以上的老年人大多数都有驼背问题,脊柱前倾,重心前移,导致身体平衡力越来越差,所以不少老年人在走路时都习惯背着手。虽然对于老年人来说,这样走更舒服,可是却会让摔倒、扭伤的概率增加。因为背转双手时,手臂向内向后旋转,上臂的肩关节就可能向前旋出,导致上身重心前移,使本已佝偻的上身更加向前倾斜,不但更显佝偻,重心也更加不稳。正确的走路姿势应选择“钟摆式”摆臂:肩部放松,两臂各弯曲约呈90度;两手半握拳,前后自然摆动;前摆时稍向内,后摆时稍向外,可起到助力、平衡和放松的作用。

此外,运动前一定要先做5分钟热身运动,对髋、膝、踝、腰等部位进行拉伸,提高肌肉供血和柔韧性,避免韧带和肌肉等软组织损伤。运动结束时要让身体逐渐放松,多做拉伸动作。

(《燕赵老年报》)

小贴士

“超级塞牙”或是 牙齿在求救



张海英

年龄越大,越容易塞牙。塞牙会引发牙龈出血、牙疼、口臭、牙龈退缩、牙齿松动、拔除等不良后果。

塞牙时,推荐使用牙线、漱口等方法清洁牙缝。塞牙后应找牙医判断塞牙的原因和程度,不要抱有讳疾忌医的心理。有的塞牙通过治疗可以缓解,有的塞牙则需定期观察和自我口腔健康维护。

对于长期口腔卫生情况不良导致的牙龈萎缩、牙缝变大,需就诊牙周专科进行系统的牙周治疗。萎缩的牙龈很难恢复,塞牙后要能及时清洁牙缝,维持良好的口腔卫生,并定期复查牙周情况,防止牙缝加大。

对牙齿排列不齐、牙齿移位导致的塞牙,则需要针对病因治疗。比如,通过正畸治疗排齐牙齿,通过镶假牙防止牙齿关系的改变。牙齿磨损或补牙后出现的塞牙也有可能通过充填或调磨牙齿外形来解决。

(《快乐老人报》)

防止慢病复发 老人安然度夏