

# 老年人更要防中暑

## ■ 预防为主 ■

由于老年人身体机能退化、生活习惯节俭(不舍得开空调)等原因,更容易发生中暑。高温天气,老人须注意以下信号。

**先兆中暑症状:** 高温环境下,出现头痛、头晕、口渴、多汗、四肢无力、注意力不集中、动作不协调等症状,体温正常或略有升高。

**轻症中暑症状:** 体温往往在38℃以上。除出现头晕、口渴外,往往有面色潮红、大量出汗、皮肤灼热等表现,或出现四肢湿冷、面色苍白、血压下降、脉搏变快等表现。如及时处理,往往可于数小时内恢复。

**重症中暑症状:** 体温可达41℃以上,皮肤凉、过度出汗、恶心、呕吐、瞳孔放大、腹部或肢体痉挛、脉搏快、眩晕、头痛、意识丧失。是中暑中情况最严重的一种,如不及时救治会危及生命。

老年人该如何预防中暑呢?

**自理能力较好的老人。** 尽量避免在白天高温天气外出活动,如果一定要外出,要做好防暑准备,准备帽子、遮阳伞、扇子、防暑降温的药物等;如在户外感到任何不适,应立即到凉爽的地方适当饮水、休息,不要硬撑;在大量出汗的

时候,要注意补充盐分和矿物质,少量多次饮水,不可一次性大量饮水;饮食应清淡,以易消化的食物为主,避免进食油腻难消化的食物;保持心情愉悦,保证足够的休息和良好的精神状态。

**独居老人。** 建议在老年人独居的房间内加装摄像头,或紧急呼救装置,及时了解老人的身体情况;为老年人提前做好充足的物资,避免老年人在高温天气独自外出采购;为老年人准备好防暑降温必备药物。

**体弱多病的老人。** 加强室内温度、湿度的监控,保持舒适



的温湿度,同时要注意室内空气的流通;加强卧床老年人的皮肤护理,发现老年人出汗要及时擦身,保持皮肤干燥,尤其是身体摩擦及受压部位;保持衣服及床单清洁干燥,避免被汗渍及分泌物浸湿。

据《健康时报》

## 吃素也会升血脂

很多高血脂患者以为吃素就能降血脂,其实吃素可能让血脂更高。

一般素食者,食物选择性较少,通常主食类食物摄入过多,而人体可以用碳水化合物来合成甘油三酯和胆固醇,进而导致血脂升高;多数素食者水果摄入过多,水果中含大量果糖,过量摄入果糖会导致脂肪在肝脏聚积,产生胰岛素抵抗和非酒精性脂肪肝,从而引起血脂升高;长期吃素会导致多种营养素缺乏,比如蛋白质摄入不足、B族维生素缺乏等,都对控血脂不利。

此外,有些人虽然不吃肉,但为了增加素食的口感和味道,会用大量油脂烹调,或食用油炸过的素食加工品,不健康的脂肪摄入过多,也可引起血脂升高。

黑龙江省医院临床营养师 李雨泽



## 警惕喉癌的早期信号

喉癌早期,患者大多不会有明显不适,即使出现喉咙不舒服,也往往会认为是普通感冒、咽喉炎所引起,等到真正确诊时为时已晚,错过治疗良机。

咽部异物感、梗阻感,吞咽、呼吸困难,痰中带血,咽喉痛伴随耳痛、头痛且久治不愈,都是喉癌典型症状。如出现颈部淋巴结肿大,则可能是喉癌已发生淋巴结转移的表现。出现上述迹象,一定要尽早就到医院通过活检明确诊断。

喉癌预防很重要,健康生活是关键。预防喉癌,生活中需要戒烟限酒,同时清淡饮食,勤加锻炼,远离空气污染,保持开朗心情。此外,定期检查也不能少。

中南大学湘雅二医院咽喉头颈外科主管护师 毛雪娇

## 夏季血压升高 别急着加药

对于大多数高血压患者而言,血压会呈现“冬高夏低”的波动规律。血压在夏季降低有两个主要原因,一是因为环境温度升高,人体为了增加散热,体表血管扩张;二是因为夏季出汗量增加,大量的钠离子随汗液排出,使血容量与钠离子水平降低。

但有部分高血压患者的血压可能会在夏季升高,因为夏季昼长夜短,天气炎热,会缩短睡眠时间,使人易于烦躁。睡眠不足、心情烦躁都会造成血压升高。也有研究表明,在夏季很多人的血压会在白天降低,夜间升高。

因此,高血压患者在夏季出现血压升高时,先别急着加药,可以先观察一二周,评估下自己是什么情况。如果是睡眠不足、不良情绪的原因,在纠正之后血压就可以恢复正常;情况严重者,也可以求助心理医生,使用镇静催眠药物辅助治疗。如果是高血压有了进展,就需要在医生指导下增加药物剂量了。

辽宁省鞍山市中心医院药剂科副主任药师 曾卫华

## ■ 用药知识 ■

**对乙酰氨基酚+复方感冒药。** 对乙酰氨基酚为解热镇痛药,而三九感冒灵颗粒、维C银翘片、日夜百服宁、白加黑等常用复方感冒药中大多含有该成分。如果在服用上述复方感冒药的同时,又服用了单一成分的对乙酰氨基酚来退烧,就可能对乙酰氨基酚服用过量,有肝肾功能损害。

**双氯灭痛+扶他林。** 两者的主要成分都是非甾体抗炎

## 这些药不宜一起服用

药双氯芬酸,常用来缓解关节疼痛。如果内服双氯灭痛(双氯芬酸钠肠溶片)的同时又外用扶他林(双氯芬酸二乙胺乳胶剂),就会导致重复用药,引起头痛、腹痛、皮疹、肝肾功能损害等。

**阿莫西林+头孢类抗菌药。** 阿莫西林和头孢类抗菌药同属于β内酰胺类抗菌药,其作用原理类似,抗菌作用也基本相同。如果合用的话,属于重复用药,会引起腹泻、恶心、

呕吐、皮疹等,易产生细菌耐药性。

**速效救心丸+复方丹参滴丸。** 速效救心丸主要成分为川芎、冰片,复方丹参滴丸中含有丹参、三七、冰片。两者都是治疗冠心病、心绞痛的常用药,药理作用十分相似,且都含有冰片,而冰片用量大容易导致胃肠道不良反应。

中国医学科学院医药生物技术研究所副研究员 丁维明

## 注意六点 降低老年性耳聋的发生

老年性耳聋通过日常防护可以降低发生概率,要注意以下几点:

**1.养成良好的饮食习惯。** 老年人多补充锌、铁、钙等微量元素,尤其是锌元素,对预防老年性耳聋有显著效果。

**2.保持心态平和,情绪稳定。** 老年人的血管弹性差,情绪激动很容易导致耳内血管痉挛。老年人血液黏稠度高,情绪激动会加重内耳的缺血缺氧,导致听力下降。所以老年人应劳逸结合,避免劳累和精神紧张,生活中不要与人争吵,保持平和的心态,维持稳定的情绪。

**3.避免在噪音大的地方久待。** 在噪声的刺激下,听



觉器官和脑血管处于兴奋和痉挛状态,长此以往,听觉细胞萎缩,导致听力逐渐下降。因此,老年人要尽量避免长期的噪声刺激,遇到突发性噪声时,要尽快远离,减少噪声对双耳的冲击和伤害。

**4.戒烟戒酒。** 长期大量吸烟、饮酒会直接损害听神

经和神经中枢,造成脑血管功能紊乱,使内耳血液供应不足。

**5.适度体育锻炼。** 适当运动能够促进全身血液循环,内耳的血液供应也会随之得到改善。锻炼项目可以根据身体状况来选择,散步、慢跑、打太极拳等都可以,但一定要坚持。

**6.治疗相关基础性疾病。** 高血压、动脉粥样硬化、糖尿病、慢性肾病等容易引起末梢血管的病变,影响耳朵的血液供应,从而导致听力下降。要积极治疗这些疾病,减少对听力的损害。

宁波市医疗中心李惠利医院耳科 张建

讲文明树新风 公益广告

# 勤劳人 吉祥人

中国精神 中国形象 中国文化 中国表达



中国网络电视台  
中国网络电视台