



1 高温高温 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。

专家表示,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,如果本来就处于高温环境,大量出汗,再吃一些利尿剂、降压药,引发低血压,会导致大脑、心脏供氧供血出现问题。

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。

专家提醒,老年人以及糖尿病患者要格外留意隐匿性心梗的发生。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。

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,会给血压、心脏增添负担。

老年人居家吹空调采用梯度降温法,室内温度设置在26℃至28℃,室内外温差控制在6℃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。

炎炎夏日,如何防暑护心

如今,正值三伏天里的中伏,临床数据显示,每年7月至8月高温、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?夏季又该如何保护防暑护心呢?

2 没有胸痛也要当心 警惕隐匿性心梗

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。

3 饮水用药有讲究 慢病老人注意防暑护心

专家表示,对于有冠心病、高血压这些基础疾病的老年患者,喝大量冰水后,会出现胃肠道不适,这种情况会诱发冠状动脉痉挛,有时也会诱发血管收缩,导致血压升高、血压波动,这是不利的。如果有冠心病、陈旧性心肌梗死的病人,这类病人有时会合并心衰、心功能不全,大量喝水会导致患者血容量急剧增加,诱发心衰。

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。 孙金燕 曹宇

健康提醒

三伏养生 别走“错”路

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、钠等电解质,不仅会引发抽筋、头晕,严重时还会诱发心律失常、脑梗和肾脏损伤。老年人运动要讲究适度,不建议出汗过多。

很多老人把蒲公英、莲子心、绿豆当成家常食材,大量食用。

专家表示,苦寒食物只适合上火燥热人群。体质比较虚弱、本身容易腹泻、吃点凉的就拉肚子的老年人,不建议在夏天吃这类食物。

很多老人喜欢三伏天晒背来补足阳气、增强免疫力。

专家表示,正午烈日暴晒,对老人身体弊大于利。即便晒背益处良多,也不建议老年人在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。 刘刚

夏季治“上火”,远离3个误区

中国人最常挂在嘴边的健康问题之一就是——“上火”。口干、口腔溃疡、皮肤痤疮……这些症状常随着夏季的到来反复出现。

从中医角度看,“火”是人体阴阳失衡的表现,阳偏盛或阴偏衰,都可能出现“上火”综合征,如面红目赤、口疮、便秘等。在现代医学中,“上火”的背后可能对应了不同的原因,如机体缺水、炎症反应、免疫失衡等。

日常生活中,我们要远离“上火”的三个常见误区。

误区一:上火就得喝凉茶 不对!凉茶适合实火和暑热,虚火喝了反而不合适。

误区二:祛火全靠饮食调理 不对!饮食只是调理的一部分,规律作息、平稳情绪、适当运动才是“灭火”的根本。需要提醒的是,如果出现发热超过38.5℃,咽喉肿痛严重影响进食,反复口腔溃疡,伴有明显乏力、体重下降等情况,不能单纯靠食物调理,建议及时就医。

误区三:“天火”要靠猛药 不对!很多人一出现上火的症状就吃牛黄解毒丸、牛黄清胃丸等,甚至自行服用消炎药,然而盲目服用清热泻火药会损伤脾胃阳气,用药不当还可能造成腹泻等不良反应。 赖润民

降低尿酸,注意8个饮食细节

一、少吃中高嘌呤食物 猪肝、浓肉汤、带鱼等属于高嘌呤食物,每100克嘌呤含量超过150毫克;带壳海鲜与红肉属于中高嘌呤食物,每100克嘌呤含量在75-150毫克之间。

二、每天吃够1斤蔬菜 每天吃新鲜蔬菜不少于500克,深色蔬菜占一半以上。菠菜、蘑菇、芦笋嘌呤稍高,适当少选。

三、每天至少喝2升水 增加饮水量可降低血尿酸水平,促进尿酸排出。建议每天饮水总量为2-3升。

四、每天吃一个鸡蛋 痛风人群可以每天吃一个鸡蛋。鸡蛋的蛋白质含量高,嘌呤含

量低,可补充身体所需营养。

五、减少高果糖蔬果摄入 痛风人群要减少高果糖蔬果摄入,如苹果、橙子、龙眼、荔枝、柿子等。

六、每天喝一杯牛奶 牛奶属于低嘌呤食物,且牛奶中含有酪蛋白和乳清蛋白,可促进尿酸的排泄。

七、适量吃点豆制品 大豆制成豆腐、豆浆后嘌呤含量大幅降低,豆类促进尿酸排泄的作用要大于增加合成的作用。

八、不喝甜饮料和酒 果糖会诱发尿酸水平升高,酒精则直接干扰尿酸代谢,建议不要喝。 任敏