

# 高温天气老年人如何应对慢性病?

炎炎夏日,患高血压、糖尿病、心脏病等慢性病患者,特别是中老年患者,由于机体生理调节机能差,可能诱发或加重原有慢性疾病。

## 高血压患者:气温升高影响血压

建议:可遵医嘱调整治疗方案  
多补水少吃盐

专家表示,随着气温逐渐增高,许多高血压患者的血压可能出现一定程度的降低,个别患者血压降低的幅度甚至会很明显。如果血压仅仅是轻度波动,一般无需更改治疗方案,随着人体对气温逐渐适应,血压可以重新恢复稳定。如果血压降低过于明显,例如低于120/70mmHg或有头晕、眼前发黑等低血压症状,则需及时就诊,在医生指导下适当调整治疗方案。

对于老年人来说,特别是80岁以上的高龄老人,夏季发生体位性低血压的可能性多于冬季,容易造成跌倒和摔伤。

夏季对血压的影响也是因人而异的,一些重症、高龄、合并动脉粥样硬化病变的高血压患者在持



续高温时血压不降反升,甚至发生心脑血管事件。

建议平时一定要多补水、少吃盐,饮食清淡。高温天气人体的水分流失较多,高血压患者尤其需要注意,即使感觉不太热也要常喝水,以防血液黏度过高,预防心脑血管事件的发生。补水要注意少量多次,避免一次摄入大量水分,造成心脏及肾脏负担过重。高血压患者应限盐,但不宜过度限盐,尤其是服用利尿剂的患者,同时要增加摄入含钾、钙丰富的新鲜果蔬。

## 糖尿病患者:生活习惯改变血糖波动

建议:调整睡眠注意饮食卫生  
锻炼要讲究时机

炎热会影响患者的睡眠,失眠不仅影响血压,也会对血糖造成不良影响。建议患者在夜间营造一个较好的睡眠环境,避免过热、过冷,如果晚上吹空调要避免冷风对着人吹,而且应盖上适宜的被子。另外,一些老年糖尿病患者可能在夜间发生低血糖,表现为起床后睡衣

是潮湿的,以为是天热出汗,导致未及时发现病情变化,从而延误治疗。

天气炎热,不少人的饮食习惯也有所改变,一些人晚餐时间推迟,或者增加了夜宵。一方面患者规律饮食打乱之后可能需要调整降糖方案。另外夏季水果比较多,很多糖尿病患者会在不知不觉中增加了水果的摄入,同时碳水化合物减少,这样也会导致血糖忽高忽低的变化。

专家提醒,夏季出汗较多,糖尿病患者要及时补充水分。如果饮水过少,血液浓缩也会升高血糖数值。

同时,运动虽然对于糖尿病患者来说很重要,但是夏季锻炼还是要讲究方式方法和时机。很多老年人会因为白天天气炎热,选择在清晨五六点钟早起晨练,这时往往是空腹运动,有可能出现低血糖。另外,有的人三餐后都喜欢运动,但是不宜选择中午外出运动,这时候气温最高,容易中暑。也有的老年人因为天气炎热,原有的三餐后运动减少,会导致以往控制平稳的餐后血糖升高。

(据新华网)

## 消暑戏水警惕腺病毒

夏季,不少家长带孩子到游泳馆游泳、戏水乘凉。但最近多地发生孩子游泳后感染腺病毒,引起发烧等不适症状的事件,引起了广泛关注。

腺病毒属于腺病毒科,最开始是从健康人萎缩的扁桃腺组织当中分离培养出来的,所以才叫腺病毒。但腺病毒并不是一种新型病毒,具有很强的传染性,人人都可能被传染,可感染呼吸道、胃肠道、泌尿系统等。腺病毒感染也是儿童急性呼吸道传染病常见的病因之一。

由于腺病毒会对呼吸道产生感染,飞沫传播是呼吸道感染腺病毒的主要传播方式;腺病毒同样会污染物体,因此接触传播也是一种感染途径,若手接触了被污染的物体后,未经洗手消毒而触摸口、鼻、眼,会导致人体被感染;腺病毒还会通过粪-口途径传播。

暑期在游泳池多发儿童腺病毒感染事件,主要是因为游泳池潮湿、人多拥挤,直接或间接接触被污染的水、物品可能引起腺病毒感染和再次传播。

儿童感染腺病毒后,主要引起发烧和呼吸道病变。腺病毒感染多呈自限性,可以自愈,一般采用对症治疗措施即可,包括多喝水、多休息,对症退热。个别情况下可能会引起消化道和眼结膜的感染,还有少数会有神经系统病变。年龄特别小或免疫力低下的孩子感染腺



病毒后,有可能会引起肺炎,甚至危及生命。如果有高热不退或反复发热等疑似重症表现,应尽快就医,不要贻误病情。

预防腺病毒感染,要注意个人卫生,经常洗手,咳嗽或打喷嚏时要遮住口鼻。尽量少带2岁以下或抵抗力免疫力低的孩子到人多的公共泳池。对于大一些的孩子,确实有游泳的需求,要选择有卫生执业许可证、卫生信息和水质自检结果公示齐全,卫生信誉度较高的游泳场所。在游泳前检查孩子身上是否有伤口,避免在有伤口的情况下下水;同时在下水前还需用流水和肥皂清洗身体,并查看游泳池水质;在游泳过程中佩戴好泳帽、泳镜等,尽量避免呛水或吞咽;若泳镜进水,切勿用手揉眼,应该及时用清水冲洗。游泳后,要督促孩子做好头发、皮肤、口腔清洁。

(据《今晚报》)

## 如何熬制正宗酸梅汤?

清热解暑佳品以酸梅汤为佳。下面来学学如何熬制“专业版”酸梅汤吧。

**食材:**酸梅汤由乌梅、干山楂、陈皮、甘草、桂花、冰糖熬制而成,冰镇后饮用。其中乌梅具有敛肺、涩肠、生津、安蛔之效,用于肺虚久咳、久泄久痢、虚热消渴;山楂可开胃消食;陈皮和桂花有提神醒脑之功效。

**制作:**取乌梅30g、干山楂30g、陈皮10g、甘草5g倒入锅中,加适量水浸泡15分钟,大火煮开后改小火继续煎煮30分钟,关火前3分钟加入桂花,最后加入冰糖(依据个人口味添加)调味即可。

需注意,市面上销售的酸梅精冲泡的饮品不能代替酸梅汤,其中可能加入香精、色素、盐、糖等添加剂,喝太多对健康无益。此外,并不是所有人都适合饮用酸梅汤,感冒发热、咳嗽痰多、胸膈痞闷、菌痢肠炎初期、有实邪者忌服;女性在月经期间及分娩前后需慎服;从炎热室外进入到室内,也不宜马上进食冰镇酸梅汤。(据《中国妇女报》)