

三伏天,呼吸道、胃肠等疾病高发 老年人如何安然度夏? 衣食住行均有讲究

□记者 张莉莉

随着“三伏天”到来,一年中最热的日子已开场。受高温影响,老年人容易发生心脑血管、中暑、胃肠道、关节受凉疼痛等疾病。据舟山医院老年医学科主任、医学博士后刘芳介绍,入夏以来,患呼吸道、胃肠、心脑血管疾病的老年人数量均有所增加。

老年人如何安然度过炎热夏季?刘芳也为大家送上了健康养生小贴士。



天热了 老人易染呼吸道和胃肠疾病

到了暑假,64岁的刘阿姨就忙碌了起来,每天既要出门买菜,还要接送孙子去兴趣班,不会骑车的她出门只能靠步行,这么热的天一出门就是满头大汗,回到家吹上了空调才算舒服。

冷热交替,疾病就找上了门。前几天,刘阿姨开始出现发热咳嗽等症状,到了医院一检查,才发现患上了肺炎。

“入夏以来,老年肺炎患者明显增加。”刘芳说,“很多老人都是出汗以后立马吹空调或电风扇,一冷一热,抵抗力下降,因而感染了呼吸道疾病。”

62岁的徐阿姨最近也不好受,天气一热,总觉得嘴巴没啥味道,吃饭也没胃口,只想吃些冰冰凉凉的。尤其是晚上,她常常吃半个冰西瓜就算解决了一餐。

生冷食物吃多了,徐阿姨最近肠胃就响起了“警报”,总觉得不太舒服,时不时还要拉肚子。

和肺炎一样,胃肠疾病也是夏季老年人容易高发的疾病。“为了解暑消夏,老年人会吃一些生冷食物,但老年人的肠胃功能比年轻人脆弱,容易引发胃肠道疾病。”刘芳说,老年人不舍得浪费,经常吃隔夜食物的习惯也是导致胃肠疾病的另一主要原因,“夏季食物保存不当,更加容易出现细菌滋生、变质等问题,老人食用以后就有可能引发消化道的急性炎症。”

老年人冷热的感觉变迟钝 要小心中暑

“我外公平时一直说都不热,怎么还会中暑呢?”最近,市民李先生陪着80多岁的外公就诊时,向医生问出了自己的疑惑。

李先生介绍,他看着外公盖着被子躺在床上,还不开风扇,就走过去帮忙打开风扇,外公却一直拒绝,说自己不热,不需要开风扇。

“我看看外公额头好像确实也没出汗。”李先生以为老人年纪大了,确实不怕热,没想到这两天外公突然中暑了。

“这是因为老年人调节体温能力下降,对冷热的感觉变得迟钝。当他们暴露在闷

热、暴晒的环境中时,机体产热与散热失衡而发病,容易出现中暑。”刘芳表示,有些老年人为了节约电费,居家时不舍得开空调或风扇,室内发生中暑的情况也不在少数。另外,夏季高温所导致的一系列生理功能改变也会加剧老年人心脑血管等疾病的发生风险和严重程度。

研究显示,35℃以上的高温天气下,心脑血管疾病死亡率会明显上升。温度升高1℃,心脑血管疾病相关死亡的总体风险增加2.1%,其中脑卒中和冠心病的特定疾病风险最高,65岁以上人群是高风险人群。

老人平安度夏 这些预防要做好

“冬夏这两个季节,对人体影响大,对老年人来说尤其需要防护养生。”刘芳说,老年人消化功能转弱,饮食方面应以温软易消化、清淡为原则,尽量不要吃隔夜食物,适当多吃些新鲜瓜果、蔬菜、瘦肉、鱼虾、豆制品等,“老年人可以喝些绿豆汤预防中暑,另外要多喝水,及时补充水分,不要等到口渴以后才喝。”

高温天气,老年人如无必要,尽量减少出门,尤其是在中午12点至下午2点烈日高照时段。若必须外出最好采取防护措施,比如打把遮阳伞等;外出最好带点风油精、清凉油、十滴水、藿香正气水等,可中暑时急用。

运动也要选择傍晚太阳落山的时候。运动方式以有氧运动为主,比如散步、快走、慢跑、太极拳、健身操等。运动后不要立即饮用冷饮、吹空调。

针对盛夏暑热湿盛的外界环境,老年人的居室应通风凉爽。很多人担心老年人吹空调容易得空调病,对此刘芳说:“对老年人来说,一天待在温度适宜的环境下,对身体各方面都有好处,因此空调温度最好保持在26摄氏度,过高过低都不行,过冷容易感冒,过热人体大量出汗,心脑血管风险增加。”

但是值得注意的是,不要正对空调的出风口和电扇,容易引起头痛头晕、腹痛腹泻、关节酸痛和面部神经麻痹等症。满头大汗时也别急着进入空调房,需擦干身子,等体温平复后再使用空调,进出空调屋要适当增减衣服。

林老伯前段时间查出前列腺增生,他想咨询 前列腺增生 会转变成前列腺癌吗

□记者 姚舜好

家住定海的林大伯今年63岁,尿频尿急,去医院检查被诊出前列腺增生,他有点担心,前列腺癌隐匿性强,往往发现就是晚期,前列腺增生会不会转变为前列腺癌?

舟山医院泌尿外科副主任医师邬嘉波回复:一般情况下,前列腺增生本身是不会转变为前列腺癌的。但前列腺癌非常容易被当成前列腺增生来看待,因为前列腺癌早期常常没有任何症状,部分患者容易出现尿频尿急,而这也是前列腺增生的典型症状,很多中老年男性都可能有这样的“难言之隐”。

随着病情一点点加重,开始出现尿潴留、排尿疼痛、血尿、难以形成尿流以及骨头疼痛等症状,患者才察觉事情不对劲。

前列腺癌虽然隐匿性很强,发现时容易错过最佳治疗时间,但也不要过分担心,并不是治不好,也不是不可治,最关键的是做到早发现、早诊断、早治疗,将病变处理于萌芽状态。

那该如何发现前列腺癌呢?这就不得不提目前最常用的筛查方法——检测血液中的一种叫做前列腺特异性抗原(PSA)的物质。它是前列腺细胞分泌的一种蛋白质,尽管前列腺发炎或增生也可能导致PSA增高,但可能性远不及前列腺癌。

还有一个重要的检查项目——直肠指检。医生用戴了手套的食指涂上润滑剂后伸入患者的肛门内,隔着直肠壁触摸前列腺,可发现前列腺有无体积增大,是否有结节,质地怎么样,有没有出血。

与其担心不如做好预防:坚持锻炼,作息规律;合理膳食,坚持低脂饮食,多吃新鲜蔬菜水果,包括富含植物蛋白的大豆类食物,适量饮用绿茶,补充维生素E;多食白肉,少食红肉,忌食生冷辛辣等刺激性食物;不吸烟,不酗酒;定期体检,45岁以上男性,每年做一次直肠指检;血清PSA检测每2年进行1次,前列腺癌筛查是目前早期发现前列腺癌唯一有效的手段。

市民王女士夏天最爱喝绿豆汤,她想咨询 一天喝多少绿豆汤 比较合适

□记者 张莉莉

一到夏天,冰冰凉凉的绿豆汤就成了市民王女士的最爱。家里冰箱里永远冰着一桶绿豆汤。但是最近在刷手机时,她看到了一则“绿豆汤最好别多喝”的消息,这让她有些纠结:“什么样的人适合饮用绿豆汤?一天喝多少适宜?”

舟山医院老年医学科主任、医学博士后刘芳回复:绿豆汤是代茶饮,相较药材没有那样寒凉,人一餐一般也就喝250毫升的量,不会有太大问题。不过,最终还是要根据各自身体状态而定。有些肾衰和心衰患者需要严格限水,自然不能喝绿豆汤,但是其他健康人群没有特殊要求。对于正常成年人来说,绿豆汤一天可以饮用300毫升到500毫升。

寻医问药