

特别关注

伏天警惕几类“高温病”

三伏天,气温偏高,给老年人身体带来沉重负担。气温偏高时,需要注意中暑、心脑血管病等几类“高温病”。

有明显改善。急性心梗发作时,胸闷、气短、乏力等症状持续时间长或反复发作,同时伴有全身不适,如冷汗、面色苍白、乏力、恶心呕吐等。一般会在脖子、额头、手心、脚心等部位出汗,出汗时皮肤温度相对较低,同时还伴随胸痛、胸憋等典型症状。

中暑引发头痛,常伴有头晕、恶心、呕吐等症状。脑卒中除头痛外,根据不同情况,还可能伴有口眼歪斜、言语不清、视力模糊,一侧肢体感觉和运动障碍等。

科学降温动静适宜

夏季,降温不当也容易诱发心脑血管疾病。比如冲冷水澡、喝水太快太猛、长时间直吹空调都是引发疾病的高危动作。

给心脑血管降温,关键在于科学把握温度,应尽量用温水洗澡,少食冷饮。酷暑之下,空调既不能不开,温度也不能过低,室内温度以28℃左右为宜,可辅以电风扇通风。盛夏常有雷阵雨,雨后应及时关闭空调,开窗通风换气。

给心脑血管降温还应注意动静适宜,稳定情绪。运动时应选择较凉爽的清晨或傍晚,活动强度以不感到疲惫为宜,切忌在烈日下锻炼,不要在身体不适时强行运动。情绪过分激动、紧张,容易使动脉血管异常收缩,诱发心绞痛或心肌梗死。要有意识地稳定情绪,保持淡泊宁静心态。

出现中暑如何应对?

补充身体所需水分,最好是淡盐水。家人或身边其他人员,及时将患者扶到阴凉通风处躺下,同时垫高头部,解开衣裤,以利于患者呼吸和散热;用湿毛巾、冰袋、冰块、风扇帮助患者降温;把患者脚部抬高,有助于静脉回流,缓解休克状态。如情况严重,应尽快拨打120,把病人送到医院急诊科就诊。

预防心肌梗死,需注意补充水分,少食多餐;纳凉时间不宜太长;做运动前先活动一下身体;控制好情绪;冠心病患者不要搬抬过重的物品。

据《浙江老年报》

家庭保健

香囊助眠防感冒

中药香囊中多是芳香类药物,含有大量挥发性物质,在人体周围形成高浓度的小环境。中药成分通过呼吸道进入人体,可以增强人体的抗病能力。这里推荐几个适宜夏季使用的中药配方,可自行缝制香囊。

防中暑 檀香、北细辛各15g,甘松30g,丁香、薄荷各9g,麝香6g,白芷75g,大黄60g,苏合油60g。

防感冒 山萮、高良姜、桂枝、佩兰各7g,雄黄、樟脑各3g,冰片2g。

助眠安神 合欢花、佛手、西洋参、薄荷、朱砂、琥珀、豆蔻、柏子仁、五味子各2g。

上述配方中的药物分别研粗末后混合(不能研成粉状),装入香囊。香囊可随身佩戴,也可置于枕边或挂于室内、车内等需要的地方,药末每10-15天更换一次。

□王伟琰



夏季这些疾病多发

夏季,心梗发病率明显上升。近期,部分有基础疾病的老年人因气温偏高时未做到有效防护引起不适。比如老年患者因为心脑血管疾病,突发晕厥。夏季的气温对心脑血管疾病发病有直接影响。研究表明,夏季日最高气温每升高1℃,心脑血管疾病急诊人次增加17.3%。

辨清症状防延误治疗

夏季闷热天气容易使人心烦燥、胸闷气短,再加上情绪激动、精神紧张,容易出现胸闷、胸痛的情况。因此,特别要警惕心肌梗死、肺动脉栓塞、主动脉夹层等疾病。

胸前不适、出汗、气短是心脑血管疾病病发时的主要症状。这些症状与中暑颇为相似,往往会导致患者误判,延误治疗。中暑一般不会引起胸前疼痛,通过降温及服用降暑药物后,不适感会

疑问医答

关节有响声是病变了吗

有喜欢锻炼的老年人问,在进行运动、上下楼等活动时,关节会发出响声,这是关节出现问题了吗?医生表示,在活动关节的时候听到响声,不一定是病理性的,也有可能是生理性的,需要区别对待。

老年人腺体分泌功能下降,关节滑膜分泌的液体减少,关节停止活动一段时间后再接活动,摩擦阻力会增大,关节可能会发出响声。

生理性的响声一般较清脆,并且在突然进行拉伸关节的时候,两次响声不会连着,有一定的时间间隔,同时,在出现响声后关节会有轻松感,不会感觉到难受,这种情况是正常的,不用过于担心;如果在出现响声的同时还伴随疼痛等不适感,这时就要怀疑关节产生病变,需及时到医院骨病专科就诊。

用药提示

吸烟对药物的影响可能会被大家忽视。有研究表明,服药前后半小时内吸烟,药物在血液中的有效成分会大大降低;吸烟还会延迟胃内容物的排空时间,减慢药物吸收。具体来说,吸烟主要会对以下药物产生不利影响。

解热镇痛药 如去痛片。吸烟会加快此类药物在体内的代谢,从而使其疗效下降,甚至可降至1%。另外,大量的代谢产物难以迅速排出体外,可能导致药物成分蓄积而引发中毒。

镇静催眠药 如阿普唑仑、地西泮等。烟草中含有大量的多环芳香烃类化合物,可加快此类药物的代谢速度;高浓度烟碱可刺激中枢神经,对中枢神经有兴奋作用,从而抵消由药物产生的镇静和助眠作用。

维生素类 如维生素C。维生素C有增强人体免疫力、阻断致癌物、预防血脂

不妨一试

感冒不用药的6个方法



一个成年人平均每年患2-5次感冒,但是,靠药物抑制感冒未必是好事。英国《独立报》介绍了不用药治感冒的6个方法。

吸热气 普通感冒多伴有打喷嚏、流鼻涕等症状。减轻的最好方法是保持鼻腔干净,吸热气的效果很不错。将开水浸泡的毛巾放在鼻子附近,吸热气,如果再滴上几滴植物油,比如桉树油,症状会轻很多。也可以冲一个热水澡或者坐在满是热气的洗澡间,这样做对儿童感冒效果特别好。

喝热饮 热果汁对鼻腔气流、普通感冒和流感症状的积极效果令人惊讶。喝一些略带苦味的热饮也特别有益。很多医生建议喝加蜂蜜、姜的热开水和鲜柠檬汁。

多休息 感冒了,休息一两天是最好的治疗。因为只有睡眠才能让人体得到修复。只要引发炎症的病毒存在,任何轻微活动都是有害的,老人更是如此。

加营养 有些营养素有助增强免疫力,如维生素A(鸡蛋、牛奶)、维生素E(干果、谷物)和硒(干果、海产品和猪肉)。还可多吃大蒜,因为大蒜有抗微生物的作用。

勤漱口 漱口可暂时缓解咽喉痛。做法是在热水中加上一勺盐,每天漱四次。

加枕头垫 加高枕头睡觉,鼻腔内的黏液就会顺利排出去。

□王堯

吸烟会让12种药无效

过高等作用,吸烟者服用维生素C后,其血药浓度比不吸烟者低30%左右。

利尿药 如呋塞米。烟草中的烟碱可降低呋塞米的血药浓度,减弱其利尿效果。

平喘药 如氨茶碱。支气管哮喘患者常用氨茶碱,如果同时吸烟的话,不仅会降低疗效,而且药物被破坏与排泄的速度也比不吸烟者快了3倍,使其平喘作用减弱,维持时间缩短。

抗抑郁药 如阿米替林等。吸烟可降低阿米替林、氯丙嗪等在血液中的药物浓度,从而降低抗抑郁药的疗效。

抗酸药 如西咪替丁。抗酸药主要用于治疗消化性溃疡。吸烟会收缩血管,延缓胃部的排空时间,因此会减慢药物的吸收速度,降低疗效,延缓溃疡的愈合。

降血糖药 包括口服降糖药和胰岛素。吸烟可促使儿茶酚胺释放,收缩周围

血管,减少人体对胰岛素的吸收,同时释放拮抗胰岛素作用的内源性物质,进一步降低胰岛素的药效。因此,吸烟不但会干扰胰岛素的疗效,也会降低促进胰岛素分泌的口服降糖药疗效。

抗凝血药 如肝素等。吸烟者体内的肝素血浆半衰期较非吸烟者短,且其血药浓度下降快,从而影响药效。

抗心绞痛药 如普萘洛尔等。有吸烟史的心绞痛患者在服用普萘洛尔、阿替洛尔等药物后,血药浓度比不吸烟者明显下降,同时药物排泄量会增加。

避孕药 研究发现,吸烟女性服用口服避孕药后,其心肌梗死的发生率比不吸烟者要高。

气雾剂 长期吸烟者的气管内膜可形成一层烟焦油,从而影响各类气雾剂在气管内的吸收,降低此类药物的疗效。

□金剑

健康饮食

桑叶鸡肝汤养肝明目



推荐一款桑叶鸡肝汤,每周喝两三次,既有养肝明目的功效,还能很好地预防感冒。

取鲜嫩桑叶250克、鸡肝50克、枸杞子10克、鸡骨架1个、生姜数片。鸡肝洗净切成薄片,加入料酒和适量清水浸泡2分钟,放入沸水烫一下捞出备用。将桑叶、枸杞洗净,生姜切片,用刀拍扁。鸡骨架洗净,在锅内加入清水1500毫升,把鸡骨架和生姜放入锅中熬上1小时煮成鸡汤底,取出鸡骨架。再把鸡肝放入汤煲中,加入鸡汤底稍滚15分钟,放入桑叶和枸杞滚2-3分钟,加盐调味即可食用。

□河海

与您约稿

分享养生之道,普及健康新知,欢迎提供原创图文。文章字数在500-1200字即可,并注明姓名及联系方式。

投稿邮箱:chizhengwei@126.com。