

编者按

为啥三伏天特别热?专家是这样说的,三伏天大约为阳历的7月中旬至8月中下旬,入伏后地表每天吸收的热量多,散发的热量少,地表的热量积累下来,导致一天比一天热。进入中伏时,地表积累的热量达到最高峰,天气就最热,人们会感觉闷热难耐。

今年的初伏为7月17日至26日,中伏为7月27日至8月15日,末伏为8月16日至8月25日。

下周二就要入伏了,很多人都感觉如临大敌。别紧张!您看,《健康周刊》特意请来下面这祖孙三代六口人,每代人都有自己的伏天健康计划。还有,洛阳的中西医专家们也有话要说,一起来看看。

备战三伏天 全家总动员

感觉四肢发麻 可能是中暑

首席记者 崔宏远
通讯员 刘群

俗话说“热在三伏”,眼瞅着就要进入“桑拿天”了,中暑也进入了高发期。河科大一附院景华院区急诊科主任张国秀提醒,每年夏季,中暑人群中,以老年人居多,特别是有慢性病的老人,最容易中暑。

“老年人中暑多发,这和不少老年人的生活习惯有关。”张国秀介绍,很多老年人认为夏天就该热一热,出出汗,这样对身体才好,结果居住环境温度太高,加之老年人体温调节能力较差,导致中暑。有的老年人自我判断能力较差,如在中午或下午两三点出门,也容易中暑。

中暑不一定会晕倒,出现头昏、耳鸣、四肢发麻等症状也可能是中暑。

张国秀说,中暑一般分为三类:一类是先兆中暑,即高温环境下出现耳鸣、心悸、四肢发麻等,体温一般不超过38℃;一类是轻度中暑,症状和先兆中暑类似,但会出现加重反应,体温也会在38℃以上;最严重的一类是重度中暑,会发生热射病、热痉挛和热衰竭,严重威胁生命。

发现中暑患者时,最重要的就是帮患者降温,具体为:避日晒、快降温、服药物、“慢”补水。即先将患者移至阴凉处,同时利用电扇或是空调给患者降温,有条件的话可以用酒精擦拭患者全身。在患者有一定意识的情况下可帮助其服用人丹、十滴水等药物急救。中暑患者不要一次性大量饮水,要采用少量多次的饮水方法。在进行简单的救治后,要及时把高热不退的重症患者送到医院急救。

此外,高温天气让人变得烦躁易怒,老人还要注意及时调整心态,预防“情绪中暑”。

绘图 雅琦



扫码关注《健康周刊》

我们为老年人代言
我们的伏天健康计划是

护心脑 防中暑

高温湿热 心脑血管也需要降降温

记者 全景菁
通讯员 刘晓霏

受访专家:孙艳玲 市第一中医院心血管病一区主任

高温湿热的三伏天,老年人的心脑血管较脆弱,如果补水不及时,血液黏稠度增加,容易形成血栓,堵塞心脑血管,引发心肌梗死或脑卒中,有“三高症”的老年人更要当心。

应避免不必要的外出,必须外出时,最好穿浅色、宽松的棉质衣服,并戴上遮阳帽或打遮阳伞,不到温度高或者人多的地方去。

老年人清晨醒得早,中午最好睡半小时补个觉。切忌饱餐后马上午睡,易诱发脑梗,午饭后过半个小时至一个小时再躺下。

平时限制食盐量的老年人,可适当增加淡盐水的摄入量,并养成主动饮水的习惯,少量多次饮用,尤其是有冠心病的人,喝水不能太快,每天饮水量在2000毫升左右。对于慢性心衰患者来说,依然要限盐限水。

冠心病患者要保持心态平和,因为情绪剧烈波动易诱发心绞痛或心肌梗死。除了自己调节,也可在医生指导下,吃些中药帮助疏肝解郁,调节情绪。外出时,须随身携带硝酸甘油、速效救心丸等心绞痛急救药物。

高血压患者要增加测血压的频率,可饮用西瓜皮汤、芹菜汁等辅助降压,也可以喝菊花水、绿豆汤、冬瓜虾仁汤防暑祛湿,不能随便停药。

每天坚持开窗通风,并用空调除湿。建议空调温度调到25℃至28℃,室内外温差控制在6℃至8℃,以防心脑血管突然收缩,导致心肌梗死或脑卒中。