

老年人 体温低?

专家忠告

当心低温症!

见习记者 董婷婷 通讯员 张弛/文 见习记者 崔宏远/图



虽然今年的冬天并不显得特别寒冷,可是家住唐宫路的李大妈还是觉得浑身发冷,手脚尤其冰凉,穿多厚的衣服都不觉得暖和。近日,当记者在市中心医院见到前来就诊的李大妈时,她坐在室内却依然紧捂着围巾戴着帽子,身体看起来也很虚弱。她对内分泌科的杨肖红主任说,自己一到冬天就会感觉身上发冷,哪怕气温不是很低别人都可以忍受时,自己依然觉得身体冰凉,还有乏力、嗜睡的毛病,过了冬季基本上就缓解了。

据杨主任介绍,像李大妈反映的这种情况,她在每年的冬季都会遇到很多,医学上其称为“低温症”。由于老年人体质虚弱,身体机能都已老化,内分泌功能尤其是甲状腺功能减退,从而导致新陈代谢缓慢,体内产热减少,再加之手术、放疗等外因也可能诱发,所以说,老年人更容易受到低温症的困扰,发病率大约在1%。杨主任解释说,内分泌是人体的一种分泌方式,人体内包括甲状腺在内的许多腺体具有这个功能,它能够调节机体的物质代谢和体液平衡,以维持机体内环境的稳定,保证生命活动的正常进行。而其中的甲状腺更是对产热起着关键作用。机体总热量的产生和氧耗中的近一半是由甲状腺激素作用的结果,有研究表明,1毫克甲状腺激素可产热4185千焦耳(1000千卡),相当于250克葡萄糖和110克脂肪所产生的热量。如果甲状腺功能减退,人就会皮肤粗糙、心率减慢、

体温偏低,甚至出现危象。据了解,低温症一般常见于冬季,往往表现为体温只有35℃,甚至更低。如果在35℃~36℃时,则容易产生嗜睡、乏力、身体冰凉、耐力力差、血压偏低等现象,但如果体温低于35℃,则有可能出现意识障碍,反应明显变慢,此时老人的皮肤往往表现苍白,摸上去有冰凉的感觉,有时还会出现紫癜或水泡,面部肿胀,肌肉僵硬等,甚至还会出现呼吸心跳减慢的症状,如不及时采取措施,会发展到昏迷和心跳骤停。

不过,如果方法得当,老年低温症还是可以预防的。首先要注意保暖。杨主任说,冬季要穿舒适保暖的衣物,尽量保持室温在20℃以上,当

室温低于12℃时,人在明显感到寒冷的同时,也会大大增加发病几率。同时每个房间的温差不能过大,睡觉时可以采用电热毯、热水袋等保暖措施。其次,要适当参加运动,每天可以坚持晨练,做到量力而行,以身体微微出汗为准。但是,晨练不要太早,一是为了保证足够的睡眠,二是早晨气温过低反而对身体不利,最好等到太阳出来以后。再次,就是要做到食疗药补。多吃暖身的热性食物,比如羊肉、枸杞、大枣、桂圆等都是不错的选择。必要时也可以选择中药来调理。

杨主任提醒说,病人如果情况比较严重则需找专科医生治疗,如实告知所吃的食物的种类和大概的量,并且提供既往病史,以免造成误诊。

科学 医药

四个姿势服药 效果更好

立定青松势:常用的抗骨质疏松药物,如双膦酸盐类药物对消化道有很强的刺激性,口服这类药物需采用站姿,服药后不要马上坐卧,最好走动30分钟。长期卧床的病人,禁用此类药。

俯首低眉势:对于一些胶囊类药物,仰头服用则不太合适。因为仰头吞服胶囊时很可能使胶囊粘在食道黏膜上,不利于药物吸收。正确的方法是稍微低一点头,将胶囊和水一起吞下去。

仰卧依靠势:有些降压药如哌唑嗪、特拉唑嗪、多沙唑嗪等,首次服用时,很可能在两个小时内出现体位性低血压,导致患者突然晕倒或出现眩晕症状。因此,口服此类药物时最好靠在椅子上或是在床上服用,服用后不要站立走动,以减轻不良反应。

随机而动势:五官给药时,更要注意不同部位姿势不同。滴眼药时应坐正,抬头后仰,用手将下眼睑下拉,将滴管靠近眼睛,进行滴药。耳朵给药时,病耳侧向上方,然后给药。鼻子用药,应将头微微上仰,不要仰得太高,以防滴鼻液从鼻腔流入口腔,滴后轻轻捏几下鼻子,使药物和鼻黏膜充分接触,帮助药物吸收。(赵宏)

碘伏溶液 用处多

碘伏溶液是一种广谱的消毒防腐药,具有渗透性强、药效持久、作用迅速的特点,除用于皮肤、黏膜的消毒外,还可用于多种疾病的治疗。

皮肤感染 碘伏对细菌、病毒引起的皮肤感染有较好的治疗作用。1%浓度的碘伏可用于面部粉刺、擦伤、毛囊炎、湿疹及局部皮肤消毒等。此外,对真菌所致的各种癣病如头癣、手足癣、体癣、股癣等均有一定疗效。

妇科炎症 霉菌感染、宫颈炎、宫颈糜烂等是一般女性容易患的常见妇科病,用1%浓度的碘伏溶液冲洗阴道,男性用棉签直接外涂,每日3次,一般7天就可治愈;也可用于妇女保健,如每周冲洗一次阴道,或用棉签擦拭会阴部、肛门周围等,可以有效减轻局部瘙痒不适感。

治疗烫伤 对小面积轻度烧烫伤,早期用0.5%碘伏涂抹或湿敷,对烧伤创面有较好的杀菌作用,而且细菌对其多不产生耐药性。碘伏还有明显促进创面干燥,缩短愈合时间的优点。

鹅口疮 用无菌棉签蘸取0.5%的碘伏液均匀涂擦上腭、舌面及颊部、牙龈、口唇等处,动作要轻快,以进食后涂擦为佳。隔2小时~3小时重复一次,夜间不中断,效果显著。

漱口 用0.5%碘伏溶液漱口,可作为口腔炎、牙龈炎、口腔溃疡等疾病的辅助治疗。(王锦蓉)

糖毒不清 怎能防治 糖尿病并发症

糖尿病本身并不可怕,可怕的是由它引发的数十种并发症,而并发症又是糖尿病致残致死的主要原因。

糖尿病并发症的根源在于糖毒!只有抑制糖毒,清除糖毒,化糖毒为糖能,才能有效防治糖尿病及并发症,糖尿病人才能减少痛苦,逐渐走向康复。中华中医药学会糖尿病分会主任程益春教授,经过大量临床研究,发现糖尿病的病机关键在于脾虚,提出全新的“治标”“治本”“固本”糖尿病三步疗法,成功研制开发出“开元唐泰胶囊”,清除糖毒,并化“糖毒”为“糖能”,智能调控胰岛素,安全无毒副作用。不仅能平衡血糖,更能有效抑制并发症,改善综合症状,提高糖尿病人的生存质量,并提高机体免疫力,“治标→治本→固本”三步全面消除糖尿病并发症,恢复糖尿病。

好消息:即日起,开展买1大盒赠1大盒优惠活动。开元唐泰专卖店地址:定鼎南路22号应天园酒店南侧。电话:63232759



健康指南

本版电话:65233688

11 洛阳晚报

生命周刊

2007年 1月20日 星期六

健康指南

编辑:张俊 校对:凌峰

www.lyd.com.cn

读者 Reader

洛阳新闻网



第3期

请登陆 [洛阳新闻网]

www.lyd.com.cn

免费下载

让“阅读”成为一种“悦读”的享受

广告联系电话:0379-62880828 63227008 13503796014

编辑部地址:洛阳新区开元大道报业大厦22层

邮政编码:471023 编辑部电话:(0379) 65233602