



爸妈们,大热天空调还是得开

◎蒋永源

高温天气对所有人来说都是严峻的挑战,老年人尤甚。我们会听说因屋内未开空调而中暑的老年人被送往医院,也有老年人因为吹空调贪凉过度而导致面瘫去就医。老年人的体温调节机制不如年轻人那么有效,并且很多人本身就有基础疾病,更容易遭受高温带来的负面影响。

高温对老年人健康的影响

极端天气对老年人健康的影晌是全面且显著的,调查显示,极端高温对老年人的自我感受、日常活动和慢性病的负面影响甚至大于极端低温。

《柳叶刀倒计时全球报告》显示,过去20年里,全球与高温相关的老年人死亡人数上升了54%。2018年,全球有29.6万名老年人因高温而失去生命。2019年,65岁以上老人暴露在热浪风险下的天数增加了29天,是之前最高纪录的两倍。

为什么老年人更容易受到高温天气的威胁?

①老年人对温度突然变化的适应能力不如年轻人。

人体有适应温度变化的一套机制,尽管外界温度变化,人体温度能相对保持恒定。然而,随着时间的推移,人变得衰老,这套机制会变得越来越弱:

出汗是人体应对高温散热的

主要方式,但是老年人每个汗腺产生的汗液量减少,整体出汗率就会降低,散热比年轻人更困难,导致体内储存更多热量,核心温度就更容易高至危险水平。

要想降低核心温度,从心脏流向皮肤的血液量也很关键。研究发现,与年轻人相比,老年人在给定的核心温度变化下,皮肤血流量增加得更少。

②老年人更有可能患有慢性疾病,从而改变身体对热的正常反应。

老年人更有可能患有疾病,而高温天气可能会导致本身的疾病恶化,尤其是心脏病患者。高温和高湿度会导致更多的血液流向皮肤,导致心脏跳动更快,同时每分钟循环的血液量是正常一天的两倍,这些都会给心脏增加压力。

③老年人更有可能服用影响身体控制体温或出汗能力的处方药。

很多药物也是会影响人体基本功能的。比如用于治疗心律失常和高血压的普萘洛尔会导致心输出量下降、皮肤血流量降低;治疗心衰、肾病的利尿剂促进脱水,而脱水本身也是高温时期的危险并发症。治疗过敏、帕金森病的苯海拉明会降低出汗率,减少散热。

老年人如何应对高温威胁

高温是巨大的健康威胁,面对高温,老年人需要做到以下几点:

①老年人更应关注天气预报,

高温天气减少出门的频率和时间。如一定要出门,建议结伴出行,并避开一天中气温最高的时间段(比如10点~15点),尽量多在背阴处活动或休息,避免太阳直晒。

②外出时,选择轻薄、宽松、具有防晒功能的衣服,务必携带足够的水,大汗之后要补充电解质水,避免出现低钠、低钾血症,可能造成无力甚至昏迷,无论哪种症状在高温天气下都是非常危险的。如果感觉自己乏力、恶心、头昏、心跳加快、口干舌燥等都需要警惕,这些都是危险的信号,赶紧找到阴凉处或者凉快的室内躲一躲,并找人求助。

③开空调,不要为了省电而硬撑。室内虽然没有太阳直射,高温下也是会中暑的。温度不能调得太低、时间也不宜太长。室内外温差保持在7℃左右比较合适,每过两小时关掉空调,开窗通风,吹空调时多喝些温水,减轻由于房间窗户关闭导致的空气干燥、水分流失问题。

此外,空调的出风口一定不要直对着人吹。尤其是老年人要注意保护好肩颈、膝盖等重要部位。

每年在用空调之前,注意更换或清洗滤网,因为空调机内部长时间不清洗容易滋生各种细菌、霉菌,随着空气散入室内,抵抗力弱的老年人和儿童可能会出现与空调相关的病症。

应对高温威胁,预防为先。老年人保持良好的生活习惯,可以降低健康风险。

高血压、糖尿病患者如何安度炎夏

◎田晓航 董瑞丰

夏季天气炎热,高血压、糖尿病等慢性病患者会受到哪些影响,又该如何安度炎夏?专家提示:高血压患者应注意血压波动,坚持用药和生活方式干预;糖尿病患者应注意监测血糖,食用水果宜适时适度。

高血压患者夏季要密切监测血压,如出现血压难以控制的情况,应及时就医,调整治疗方案。

夏季人有可能出现出汗过多、体液丧失过多的情况。高血压患者应及时补充水分,适当补充含电解质的饮料;如果应用的降压药包括利尿剂或血管扩张

剂,患者更应注意血压波动,因为血压波动可能导致老年患者跌倒,从而明显增加骨折的风险。

在应用药物控制血压的同时,生活方式干预仍然非常重要。伴有体重增加的高血压患者,减重有利于血压控制。血压不太高的情况下,适当运动可让血压趋于平稳,患者宜选择在较为凉爽的早晚进行运动,运动时宜保持心态平和。戒烟限酒,低钠饮食,都有利于血压控制。

对糖尿病患者而言,生活方式、血糖监测和并发症的筛查都非常重要。夏季里,1型糖尿病患者应注

意饮水,避免出现脱水或者出汗过多、水补充不及时的情况;2型糖尿病患者除了注意肠道卫生、摄入食物的热卡等以外,血糖监测也非常重要。

专家说,水果糖尿病患者都是可以吃的,但是一定要注意量。糖尿病患者在餐前或餐后立即摄入水果容易使血糖持续升高,可在两餐之间吃水果;可选择苹果、猕猴桃和樱桃等升糖指数不高的水果,谨慎摄入西瓜,注意摄入量,因为西瓜虽然总体糖量不高但升糖迅速;摄入水果后,有条件时应适当运动;吃水果的同时宜多吃纤维素含量高的食物,以避免水果里的糖迅速吸收、影响血糖。

改善生活方式 控制血管钙化

◎汪芳

血管钙化就是在血管壁上形成了骨骼样物质。正常的血管光滑且富有弹性,钙化后的血管变硬、狭窄、弹性降低,容易导致心肌缺血、左心室肥大和心力衰竭。

研究表明,血管钙化并不是一种独立的疾病,而是动脉粥样硬化、高血压、高血脂和糖尿病等的病理表现。钙化不是短时间内完成的,有许多内在和外在的因素,如激素、细胞因子、酶和蛋白质等,共同参与了这一过程。

人体血管分为3层,从外往里分别是外膜、中膜和内膜。当钙盐不断沉积其上,久而久之就会钙化。内膜钙化的典型特征是长斑块,中膜钙化多发生在老年人和糖尿病患者、尿毒症患者群体。

研究显示,高血压、高血脂、糖尿病、慢性肾病、吸烟和衰老容易导致血管钙化。高血压患者长期血压偏高,对血管是一种不良刺激,血管为了对抗高血压,只好不断钙化变硬。高血脂患者的血液相对黏稠,血液中的杂质更易附着在血管壁形成钙化。糖尿病患者的血管长期浸泡在高血糖血液当中,容易出现小血管硬化的现象。肾病属于代谢性疾病,特别是需要透析的患者,钙磷代谢失常,也会导致多余的钙盐沉积在血管壁上,这种钙化通常比冠脉硬化更严重。烟草中的有害成分会直接损伤血管内膜,影响血脂水平和凝血功能。多项研究表明,颈动脉斑块数量及主动脉钙化风险,在不吸烟者、戒烟者和吸烟者中呈现逐渐增加的趋势。

衰老是不可避免的,也是无法阻止的。老年人血管钙化就像皮肤衰老一样,有快有慢,但合并各种危险因素后进展比较迅速。

血管钙化是心脑血管疾病及不良事件的独立预后因素,需要积极干预。不过,血管钙化一般是无法治愈的,重点是做好预防和控制。无论什么时候,都应当积极改善生活习惯,包括戒烟限酒、适量运动、注重低盐低脂低糖饮食、控制体重等。

应避免长时间熬夜,建议多吃富含维生素K的新鲜蔬菜、水果和富含维生素C、维生素E的食物,不盲目服用钙剂。

合理用药对于治疗血管钙化很有帮助。规范使用抗血小板药物可以显著降低缺血性脑血管病的发生率,建议在医生指导下服用阿司匹林、氯吡格雷等予以缓解。他汀类降脂药物能够稳定斑块,显著降低心脑血管事件的发生率和死亡率。积极降压、降糖,对于保护血管也有重要意义。

