

三伏天老年人消暑有方 别硬扛也别贪凉!

“小暑大暑,上蒸下煮”,三伏天持续高温高湿的天气,对老年人而言是一道不小的“坎”。一边是闷热难耐,一边又担心吹空调“伤阳气”;冰西瓜、绿豆汤成了心头好,却又怕伤了肠胃。到底怎样做才能既安然度夏,又不损伤身体?

空调能用,硬扛无益。老年人体温调节能力下降,特别是冠心病、心衰等患者,在高温高湿环境中容易出现胸闷、心慌、气短等不适症状。一般情况下,我们建议室温控制在26~28℃,湿度较大时,可以使用空调的除湿功能。注意冷风不要直吹头颈、胸背、腹部和膝关节。外出或活动后、出汗增多时,建议先擦干身体,换上干衣,再进入空调房间。

冷饮可尝,不能贪凉。冰西瓜、绿豆汤等虽然入口清爽,但容易刺激胃肠,引起胃胀、腹痛、腹泻等不适。建议小口慢饮,让冷饮尽量在口中稍作停留后再慢慢咽下。清暑饮食可选择冬瓜汤、丝瓜汤或绿豆稀粥等,温着喝效果更佳。糖尿病患者吃水果应该安排在两餐之间,在血糖平稳的时候适量食用。胃口差的老年人不能只喝粥、只吃水果,还应该保证主食和适量的膳食纤维,以及肉、蛋、奶等优质蛋白质的摄入。



图片来源于网络。

补水要勤,喝法要稳。健康老年人每日的饮水量建议在1500~1700毫升,高温出汗多时可适当增加,但不建议一次性大量饮水,多次、适量为宜。心衰、肾功能不全的患者,要把水、茶、汤、粥、牛奶、药汤以及水果等都算进总摄入量,并按照医生的要求控制摄入量。

饭菜要新鲜,腹泻别拖延。剩饭剩

菜、凉菜等容易变质,冰箱里取出的食物应该彻底加热后食用,叶菜尤其不建议过夜食用。假如出现了腹泻、呕吐等情况,可以少量多次补水,必要时使用口服补液盐;如果腹泻持续不缓解,同时伴有明显的乏力、汗少、尿少、发热等症状,应及时就医。

来源:央视新闻

肝炎并非“年轻人的病” 老年人感染后更易“闹出大动静”

很多老年人觉得“肝炎是年轻人的病,我都这岁数了,不用在意”,这其实是一种误解。老年人因为身体免疫力下降,本身就是肝炎的高发人群,且老年肝炎患者病情更容易加重,发展成肝硬化、肝癌的风险也比年轻人更高。那么,老年人如何科学防治肝炎,守护肝脏健康呢?记者采访了南京市中西医结合医院(南京市中西医结合老年医院)肝病诊疗专家孙刚副主任中医师。

肝炎主要分为病毒性肝炎和非病毒性肝炎两大类。孙刚介绍,病毒性肝炎是由肝炎病毒引起的传染病,最常见的是甲型、乙型、丙型、丁型、戊型五种,老年人感染最多的是乙型和丙型肝炎。还有一部分老年人本身是乙肝病毒携带者,到了老年阶段,病情也更容易进展。此外,戊型肝炎近年来在老年人群中的发病率也在上升,戊肝主要通过消化道传播,吃了不干净的食物、喝了被污染的水都可能感染。

非病毒性肝炎中,脂肪肝和药物性肝炎最常见。“轻度脂肪肝一般没有明显症

状,很多人体检查出来也不当回事,但如果不干预,脂肪肝会慢慢发展成脂肪性肝炎,甚至肝硬化、肝癌,还有的会合并糖尿病、高血压。”孙刚说。

一些老年患者得了肝炎,早期没有明显不舒服,或者只是觉得乏力、胃口不好,以为是年纪大了正常的老化现象,就不去检查,结果耽误了治疗。孙刚提醒,慢性乙肝、丙肝如果长期不治疗,老年人发展成肝硬化、肝癌的风险比年轻人高很多。此外,如果肝脏不好,会影响身体的代谢和解毒功能,原本的高血压、糖尿病等基础病也更难控制,就更容易出现药物副作用,形成恶性循环。

肝炎虽然危害大,但只要早发现、早干预,大部分肝炎都能得到很好的控制,甚至可以完全治愈。孙刚建议,老年朋友可以从以下四个方面做起:

1.主动筛查,早发现是关键。建议所有老年人都主动做一次肝炎筛查。如果是乙肝病毒携带者,或家里有乙肝、丙肝患者,更要定期检查,最好每半年查一次。如

果经常感觉乏力、厌油、肚子胀、肝区不舒服,或发现眼睛、皮肤发黄,小便颜色变深等情况,要及时就医。

2.规范治疗,不听信偏方。如今,乙肝和丙肝都有较好的抗病毒药物,丙肝基本可以治愈。千万不要相信所谓“根治肝炎”的偏方、秘方,也不要随便买网上或者街头的保健品、“特效药”。

3.日常养成好习惯。平时做饭要生熟分开,不吃不干净的食物,不喝生水,饭前便后要洗手,降低感染风险。如果家里有乙肝、丙肝患者,要注意不要共用牙刷、剃须刀这些可能接触血液的物品。

有脂肪肝的人群,要注意少吃高油、高糖、高热量的食物,控制主食量,多吃新鲜蔬菜、水果,适量吃优质蛋白。不管什么类型的肝炎,都要严格戒酒。

4.主动接种疫苗。预防肝炎最有效的方法就是接种疫苗,目前甲肝、乙肝、戊肝都有疫苗。抵抗力差、经常在外吃饭的人群,可考虑接种戊肝疫苗。

来源:扬子晚报