

安然度夏 老人要注意这些健康隐患

记者 刘威

夏天湿热夹击，我们身体的各个器官都面临着重重考验。老年人由于机体衰老，适应气候变化能力下降，加上多有动脉粥样硬化、高血压、高血糖等慢性疾病，更需要细心呵护身体，提防一些健康隐患，才能安然度夏。



制图:黄芳(豆包AI)

1

夏天血糖“不安分” 糖友要防低血糖“偷袭”

病例回放

家住金凤区的刘阿姨今年75岁，患糖尿病10多年，平时使用胰岛素进行治疗，血糖控制良好。近日，因为天气变热，刘阿姨每天的饭量明显减少，但胰岛素并没有减量。上周的一天早上，刘阿姨在家门口晨练时突然感到头晕、恶心、全身大汗，继而昏迷不醒。被紧急送到医院，医生检查后发现刘阿姨是低血糖导致的昏迷，立即给予纠正低血糖处理，刘阿姨逐渐恢复了意识。

医生分析

入夏之后，有些糖友发现，原本控制较为平稳的血糖，开始变得忽高忽低，甚至有些糖友还会被低血糖“偷袭”。糖友们都知道高血糖的危害，其实发生低血糖有时候比高血糖更加危险。

“夏天气温较高，人体对抗寒冷、降低胰岛素敏感性的肾上腺激素分泌减少，胰岛素的作用可以更充分地发挥；炎夏，很多糖友出汗多、食欲不振，血糖来源减少。而在用降糖药治疗的过程中，如果饮食少了，而降糖药物却未及时进行相应调整，降糖药物就会相对过量，易导致低血糖。”对于夏天血糖容易偏低的原因，银川市中医医院内分泌科副主任医师董朝侠进行了分析。

养护建议

糖友夏天可以选择在早晚温度相对较低的时间段进行运动，注意运动量不宜过大，时间不宜过长；夏天加强血糖监测很有必要；夏季出汗量大，糖友要增加饮水量，不要等口渴了才饮水，并且要以白开水或淡茶水为宜。

2

天热血压波动大 自行停药减药很危险

病例回放

76岁的李伯患有高血压多年，一直按时服用降压药。最近天气转热，李伯连续几天监测血压后惊喜地发现，血压明显比其它季节降低了，便直接停了降压药。可没过几天，悲剧发生了。一天夜里，李伯去卫生间时，突然一阵天旋地转，随后晕倒在地。紧急就医检查后，医生诊断李伯是因为擅自停用降压药，导致血压反跳性升高，引发了急性脑梗死。

医生分析

银川市第二人民医院心血管内科主任医师崔继志提醒，炎夏有不少高血压患者发现自己白天的血压较以往低了不少，好像已经降至“正常”，于是一些患者就擅自减药或者停药，其实这是很危险的。

“许多高血压患者在夏季出现血压降低，并不是真正意义上的康复治愈，夏季仍存在血压波动大、夜间血压偏高的特点，而夜间血压升高易导致脑卒中、急性心梗的发生。另外，停药一段时间后血压再次升高时，重新服用原剂量降压药可能难以维持血压稳定。”崔继志建议，高血压患者如果夏天自测血压明显偏低，建议到医院就诊，听取专科医生的意见，看是否需要调整用药。

养护建议

夏季，高血压患者要注意补水；需要做好血压监测，如果发现昼夜峰谷差值较大或波动不规律，应去医院进行24小时动态血压监测；饮食应以清淡为宜，适当增加富含钾、镁的食物，如芹菜、黄瓜、香蕉以及绿豆等；清晨，高血压患者不宜过早运动，运动方式以太极拳、慢跑等有氧运动为主。

3

高温下心脏压力大 心梗风险悄然升高

病例回放

回忆起去年夏天的心梗经历，75岁的赵芳（化名）老人至今心有余悸。“那几天特别热，我又爱出汗，所以家里白天晚上一直开着空调。一天晚上，我突然觉得胸口痛，有些喘不过气。休息一会儿后，胸痛胸闷的感觉越来越明显了，疼得我大汗淋漓的，家人就赶紧送我到医院了。”医生检查发现，赵芳老人是急性心肌梗死，幸好经治疗后，老人脱离了生命危险。

医生分析

夏季温度升高，湿度增大，心脏也会暗暗“叫苦”。尤其对于一些有基础疾病的老人来说，稍微不留意，心脏就会不堪重负，引发健康危机。

宁夏医科大学总医院心脑血管病医院急诊科主任医师丁勇分析，夏天如果老人长时间待在空调房中，室内跟室外温差比较大，会使得血管突然收缩或舒张，造成血压突然升高或下降，易诱发急性心梗，甚至造成心源性猝死。另外，夏季出汗比较多，如果没有及时补充水分血液黏稠度会升高，造成血流不畅，可堵塞心血管，造成心肌缺血，从而导致急性心梗。

养护建议

夏天室内空调不能低于26℃，室内和室外温差应控制在7℃以内，每隔2~3个小时开窗通风30分钟，让新鲜的空气流入；即使再热，也不建议老人长期待在空调房中，更不宜站到空调下直吹；天热时人容易急躁，老人要注意调节情绪，避免情绪激动；夏季昼长夜短，老人应尽量避免凌晨后入睡。

4

气温飙升 老人要注意防暑

病例回放

去年入伏后，家住金凤区金宇名庭小区的冯阿姨为了避免中暑，白天基本不出门。没想到有一天到家中后，她浑身发热，面色发红，头晕乏力，还是中暑了。就医后，冯阿姨的女儿十分困惑地问医生：“我母亲也没顶着大太阳在户外活动，怎么还会中暑呢？”很多人都以为中暑只会发生在烈日炎炎的户外，却忽略了室内高温环境同样潜藏着巨大风险。原来，冯阿姨平时一直畏寒、怕风，夏天待在家中的时候，喜欢紧闭门窗，也不开风扇或空调。事发当天，室外气温高达38℃，致使冯阿姨家温度过高，从而导致中暑的发生。

医生分析

老年人的身体机能相对退化，对环境温度改变的感知和响应会变得迟缓，是中暑的高发人群。丁勇介绍，先兆中暑的常见症状包括大量出汗、头晕、眼花、无力、恶心、心慌、气短等。轻症中暑者，除有先兆症状外，有的还表现为体温上升至38℃以上，面色潮红、呕吐、皮肤湿冷、脉搏细弱等表现。

如果发现身边有人中暑，应快速将患者抬到通风、阴凉处，使其平卧并解开衣扣。可将冷毛巾敷在患者头上，也可进行全身擦浴，用扇子吹风，加速散热。对于重症中暑患者，应立即拨打急救电话。

养护建议

炎夏，老人应尽量避免在11点至14点之间外出，如必须外出需做好防暑防晒准备，备好充足的水分及防暑药品；高温天气时，室内也要加强通风，如条件允许，应开启空调，怕冷的老年人可以不直吹，或是在另外一个房间开空调，保持房间门开放。