

开空调，中风；不开空调，中暑——

冷热两难，老年人如何安然度夏

文、图：今日女报/凤网记者 李诗韵 通讯员 朱文青 陈双 徐珊

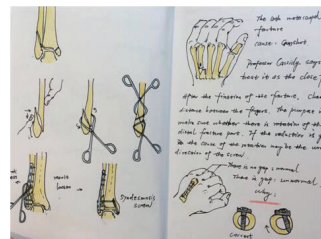
烈日炙烤，气温居高不下。持续半个月的超高温天气，让不少老年人“吃不消”——7月26日，长沙市中心医院急诊科收治了一名63岁的老太太。老人被送到医院时，已无生命体征。今日女报/凤网记者从该院了解到，自7月以来，医院陆续收治中暑病例182人，其中，老年人病情尤为严重。

不开空调，老人中暑。可空调房里呆久了，也出状况。记者从长沙市多家医院了解到，因室内温度太低导致老人中风的情况也不少。那么，老年人到底该如何正确使用空调呢？



扫一扫，
养生知识转起来

■健康身边事
医生6年
手绘千幅漫画：
让患者秒懂手术



今日女报/凤网讯(记者李诗韵 通讯员 王泽芳)6年时间，千幅漫画。近日，长沙市第三医院骨科医生周伟力“红”了——他用6年时间手绘1000幅手术图，让没有任何医学常识的患者也能“秒懂”手术。

“我是一名骨科医生，几乎每天都要进行手术，这样的沟通也几乎每天都有。”周伟力告诉记者，大多数老百姓都没有医学知识，术前沟通时，相比单纯地用言语讲解，绘图更直观、更形象、更通俗易懂。很多语言文字难以表达清楚的地方，绘图、看图就一目了然了。这样不仅利于患者配合手术，还可以减轻医患沟通障碍。



■小科普
孩子神经衰弱怎么办

文/胡文静(湖南省儿童医院神经二科)

容易疲劳、四肢乏力；学习不集中、注意力发散……孩子神经衰弱，家长该怎么办？其实，对于神经衰弱的孩子来说，最主要的方法应该是心理疏导，而药物只能起到辅助作用。

治疗和预防孩子的神经衰弱，父母应根据孩子的个性特点、智力水平、学习状况等具体因素，制定合理的进步目标——比如，安排好孩子的作息时间，做到劳逸结合，尤其要保证充足的睡眠，至少在7-9小时左右。

另外，培养孩子乐观、开朗的性格及广泛的兴趣，加强孩子各方面的锻炼。要鼓励孩子多交朋友，友情是孩子非常重要的精神支柱。



最后，听音乐也有一定疗效。可选用一些古典式轻音乐、钢琴曲、瑜伽音乐，它们能有消除孩子的疲劳和紧张，减轻心理压力及娱乐身心。

■专家帮帮忙

老人吹空调，温差控制在7℃左右

“中医讲究适度原则，尤其对于老年人来说，温度控制非常重要。”湖南中医药大学第一附属医院急诊科主任医师文爱珍介绍，老年人要在空调房里安然度夏，首先要控制温度，比如将温度调到27℃—28℃，保持室内外温差在7℃左右；其次，2小时开一次窗。老人不宜长时间待在空调房里，最好每隔2个小时就关掉空调，打开窗户通通风，呼吸下新鲜空气，或者到室外走一走，舒展下身体；最后，空调房内多喝温水，以40℃温水为宜。同时要护住肩颈，避免在空调房内穿着过于暴露的衣服。



避免高温中暑，可以这样做

“烈日下，老人要尽可能减少外出。”文爱珍表示，最好不要在上午10点至下午16点在烈日下行走，尤其是老年人、孕妇或者有慢性疾病的人。而老人身边要备一些防暑降温药品，如十滴水、清凉油、龙虎人丹、风油精等，以防应急之用。

文爱珍提醒，出汗较多的老人可适当补充淡盐水，弥补人体因出汗而失去的盐分。另外，保持充足睡眠很重要，老人的最佳就寝时间是22时—23时，最佳起床时间是早晨5时30分—6时30分。而平日多食西瓜、黄瓜、西红柿等含水量较高的蔬菜，可防暑降温。

老人被热射病夺命：“高温是熬不过去的”

空调开久了，空气不好，身体也容易病——63岁的刘奶奶住在长沙市雨花区的一间老房子里。家里一直没有安装空调，每年都靠着风扇过夏天。

既环保又省钱，是刘奶奶一直给家人灌输的思想。没想到，今年的长沙格外炎热，持续十多天的高温让刘奶奶有些扛不住。不过，老人坚持“熬过去”，也没有看医生，直到7月26日上午，她突然身体不适、发高烧，没多久就丧失了意识。

老伴意识到情况的严重性，拨打了120将刘奶奶送入长沙市中心医院。该院急诊科主治医师周世方介绍，患者送到医院时已经没有生命体征，但全身滚烫，再加上其有精神分裂症病史，考虑为热射病引发的心跳停止。

“高温是熬不过去的。”周世方告诉记者，像刘奶奶这样的老年人真不少，仅下午接

班的半个小时内，科室就收治了3例中暑患者。他们耐暑能力较差，闷热环境中待不了半小时，就会有不适症状出现。如果此时措施跟不上，就不会引发严重问题。

所以，周世方建议老人家中一定要准备些防暑降温的药品，一旦出现呕吐、头晕、精神差等中暑征兆，要赶紧到凉快的地方降温并且多喝水，同时使用藿香正气水解暑。如果已发生重度中暑，可采用冰水、酒精擦拭病人全身，或在病人头部、腋下等大血管处放置冰袋，使体温回降并立即送医。平时饮食中要注意补充盐分和矿物质，夏天可以多吃一些富含电解质的新鲜蔬果，比如西

红柿、西瓜等。周世方提醒，高温天气，最常见的热射病发病速度非常快，通常发生在夏季高温同时伴有高湿的天气，如果得不到及时妥善的救治，死亡率高达50%，尤其是老人和小孩要特别注意。一旦发现家人有头痛、头晕、胸闷、恶心、呕吐等症状，要及时急救，避免热射病夺命。



老人吹空调吹到左腿动不了：太凉爽导致中风

外出买菜回家，73岁的陈大爷回到家后，第一件事情就是开空调降温。谁料，半小时不到的时间，陈大爷突然感觉头晕眼花、全身无力，最后晕倒在地……送到岳阳市人民医院后，被诊断为脑梗(即中风)。

“炎夏的脑梗患者挺多，半个月时间就接诊了近十例老年患者。”记者从湖南省脑科医院神经内科了解到，目前住院的脑梗老人中，大部分都是和空调使用不当有关系。

该院神经内科副主任医师李远红分析，老年人空调房里中风，与患有高血压、糖尿病、心脏病等基础疾病有关，也与日常生活方式有一定关系，比如在大汗淋漓时快速降温，心脑血管受不了，就容易发生意外。另外，老年人在身体疲惫时，也不建议用空调快速降温。

“急性缺血性卒中(俗称脑梗死、又称中风)是卒中常见的类型，占所有卒中的80%，高温天会诱发脑中风的出现一个小高潮。”李远红介绍，夏季中风主要表现为“缺血性脑中风”：夏天为了散热，皮肤血管就会扩张，皮下血液循环所需的血液量随之增加，会比凉快天气时高出3至4倍。而另一方面，夏天大量出汗，体液消耗严

重，如果没及时补水或补水不足，血液会浓缩，一增一缩，就容易形成血栓。

所以，老年人在空调房里一旦出现瘫痪、偏身感觉障碍、失语(口齿不清、讲话有问题)、偏盲、复视(看东西重影)、吞咽困难、共济失调等，就要及时送医治疗，避免中风。

