

## 清凉度夏

## 糖尿病患者要做好自我保护

24岁的刘先生有糖尿病史，一直在坚持治疗。前些天外出归来后他感觉口渴、头昏，起先以为是天气炎热中暑了，回家后就睡在空调房，但症状并没有得到缓解。一天后，刘先生突然开始发烧，并且出现轻度昏迷的症状，家属急忙把他送到医院治疗，经检查发现刘先生血糖高达35mmol/(毫摩尔/升)，超过正常值5倍多，尿糖4个加号、尿酮3个加号，医生告诉刘先生，他并不是普通的中暑，而是出现了糖尿病并发症，诊断为“糖尿病酮症酸中毒、急性上呼吸道感染”。幸好就医及时，否则将有生命危险。

炎炎夏日，对于抵抗力相对较差的糖尿病患者来说，比一般人更难熬。高温之下，人容易出现头昏脑胀、心烦气躁等症状，特别是一动就出一身汗，所以很多糖尿病患者自然会吹空调。

湖南省人民医院内分泌二科主任赵新兰主任医师提醒说：“夏季吹空调，一方面造成室内空气不易流通，另一方面寒冷刺激会使体内交感神经处于兴奋状态，促进人体肝糖元分解，在胰岛素分泌正常的情况下，冷感会使肌肉细胞摄取葡萄糖增多，用于产热抵抗寒冷刺激。而糖尿病患者由于体内胰岛素不足，肌肉摄取葡萄糖能力减弱，一方面导致血糖升高，另一方面又使身体产热不足，耐寒能力下降，结合糖尿病患者本身抵抗力就差，在室内空气不流通的情况下，更易引发感冒，尤其开着空调睡觉时易

着凉，导致病情加重，使血糖升高，甚至诱发酮症酸中毒。”

赵新兰主任提醒，糖尿病患者要清凉度夏，应该从以下几个方面细心地保护好自己。

**多喝水** 夏季气温高，出汗多，体内水分丢失大，对于糖尿病患者来说，保持足够的凉开水摄入是非常重要的。很多人喜欢食用冰镇食物或者饮料来解暑，要提醒的是，雪糕、清凉饮料里都含有不少的糖分，并不适于糖尿病患者，要少吃或者不吃，以免引起血糖的波动。

**注意饮食卫生** 夏季是各种胃肠道疾病的高发季节，糖尿病患者要避免进食隔夜食物，若不小心误食，出现上吐下泄等胃肠道症状，一定要及时就医，防止出现感染加重、电解质紊乱甚至诱发糖尿病酮症酸中毒等急性并发症。

**保护皮肤** 夏季温度高，出汗多，蚊虫易叮咬，糖尿病患者皮肤微循环差，更易滋生各种疾病，这就要求糖友们平时做好血糖管理，勤洗澡及换衣，并且做好防止蚊虫叮咬的工作，尽可能减少皮肤病变的发生。

**避免着凉及中暑** 糖尿病患者要特别注意防感冒和中暑。不能长时间对着风扇吹，要注意调整好空调温度，温度以27℃为宜，不宜低于25℃，室内和室外温差不要超过8℃。同时，吹空调的时间不宜太长，空调打开1~3小时最好关一段时间，打开窗户呼吸新鲜空气。外出时，要做好防晒、补充水分等措施，防止中暑的发生。在空调房里适当多喝白开水。可用金银花、菊花等煮水当茶饮，清热解暑。

唐卓 李浪波

慢病患者  
安全度夏专刊

## 盛夏

## 防中暑还要防中风

最近天气炎热，69岁的王大爷半夜热得大汗不止，他醒来上厕所，竟昏倒在卫生间，老伴以为是中暑了，赶紧找人把王大爷送到医院。检查发现其体温38℃，神志不清，喊他能答应，但不能回答问题，脸偏向一侧，一侧肢体僵硬，诊断为“缺血性脑中风”，俗称“热中风”，并非中暑。

炎夏除了中暑高发，也是中风的高峰期。防范“热中风”，高危人群要从以下几方面要加强防护。

**避免贪凉** 电扇不可直接对着人吹，可将扇叶固定，用其吹墙后返回的微风取凉。空调房内与室外温度差最好在6℃~8℃之间，空调房里停留长时间后不宜马上出门，要给身体和血压的变化提供一个缓冲期。老弱者取凉最好还是用手摇扇。夏季洗澡的水温应保持在34℃~36℃，水温不可过低。

**科学饮水** 夏天汗多，人体易处于一种脱水缺氧的状态，血黏度骤升，极易引发心肌梗死或脑栓塞。老年人对体内缺水反应能力低，若到渴急了才喝水已为时过晚，应采用“多次少饮”的补水方法。患有心脑血管疾患的人，夏季饮水以室温下放置的白开水为宜。

**谨慎用药** 高血压患者的血压在夏季可能比寒冷季节时稍低，如果此时依旧按照冬天的剂量服用降压药物，易出现头晕、脑供血不足等症状，导致缺血性脑中风；利尿类药物则会造成体内失水过多，血液浓缩，血黏稠度增高、血流变慢，易形成血栓，引起脑中风，要注意科学使用药物。

**调节情绪** 夏季容易产生烦躁郁闷的情绪，而过度的情绪波动可使心跳加快，血压骤升，有可能导致本来就有高血压的患者发生脑溢血。因此，患者应学会自我调节情绪，善于避开激惹，主动克服急躁情绪。

山东中医药高等专科学校  
博士 于兴娟

天热  
肾病  
患者  
不可  
出汗  
过多

肾病患者在夏天，一定要注意防暑降温，尤其是运动时，不能让自己出太多的汗。

大量的出汗会造成人体体内过多的水、钠和其他电解质流失，而通常平衡身体电解质水平的工作是由肾脏来完成的，对肾病患者而言，大量出汗会增加本已衰弱的肾脏的负担。

在体育锻炼中大量出汗，还会使口渴的患者大量喝水，这也会增加肾脏的负担。慢性肾病患者由于肾功能不健全，如果大量出汗可能导致水、电解质、酸、碱平衡紊乱。当肾病患者的肾小球过滤功能下降到一定程度时，对水的摄入和丢失的适应能力很差，可能引起水在体内滞留，也易引起失水状态。

苏雨霞

## 夏季高血压患者做好血压监测

盛夏天气湿热，加上因空调造成的室内外高温差，不少高血压患者会出现血压波动的现象。

患者要掌握夏季高血压降中多变的规律，不能放松对血压的监测观察。如果有条件，家中最好自备一台血压计，每天自测血压，如不能自测也应每3~5天去社区诊所测一次血压，最长间隔不要超过1周。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。患者要根据血压

监测的结果调整用药剂量，不能随意改变用药。如果血压下降得比较理想，在服药的剂量上可适当减少，尽量选用长效、缓释的降压药物。

要提醒的是，夏季炎热，出汗较多，电解质容易丢失，这时使用利尿剂降压，容易发生低血钾。因此高血压患者在夏天，如非特殊必要，应减少利尿剂及含有利尿药成分的一些复合剂的应用。

钱军

## 日晒贪凉 都易诱发风湿疾病

风湿免疫科疾病包括类风湿性关节炎、系统性红斑狼疮、强直性脊柱炎、干燥综合征等。每年夏天，风湿免疫科的患者人数会明显增多。这和很多患者在炎热的夏季过度贪凉有关。如类风湿性关节炎患者，在空调温度比较低的环境里如果不注意保暖，就很可能加重关节疼痛、肿胀、活动困难、晨僵（早起时关节僵硬）等情况。风湿免疫科患者度夏应注意以下几点。

第一、要避免日照。系统性红斑狼疮、干燥综合征患者在日晒之后或者直接接触紫外线的照射之后，会导致病情复发或者是导致病情加重。

第二、要避免空调或者是风扇凉风直吹。凉风直吹，有可能会致关节肿痛加重，类风湿关节、强直性脊柱炎患者一定要注意。

第三、夏天汗多，容易导致电解质功能紊乱，患者要注意多喝水，

适当补充一些电解质。比如，干燥综合征患者本身就有肾小管酸中毒，如果出汗多，不注意补充电解质就容易出现低钾。

第四、在饮食上要多加注意。夏天由于饮食不当或者是食物在冰箱外面放置过久，容易导致食物过期变质，患者食用之后有可能会引起急性胃肠炎而导致风湿疾病复发。

山东省聊城市第二人民医院  
风湿免疫科主治医师 李霞