

# 防暑七大“傻事” 你做过几件?

近日气温节节攀升,一系列防暑降温的“妙招”又有用武之地了,殊不知,有些“妙招”其实是很伤身的。以下是人们容易当成防暑妙招的“七件傻事”,看看自己做过几件。



## 傻事一 赤膊真凉快

炎炎夏日,不少男性朋友都喜欢赤膊上阵,认为打赤膊会更凉快,实际上,这是一种误解。我们知道,体表热量的散发主要是通过人体皮肤的热辐射、汗液蒸发、空气对流和热传导。当皮肤温度高于环境温度时,皮肤的热辐射、热传导功能可得到有效发挥,而酷暑时节,外界气温往往接近甚至高于人体皮肤温度,此时皮肤不仅不能散热,反而会吸收环境中的热量,让人感到更热。所以,为了文明和凉爽,千万不要打赤膊。

## 傻事二 空调是个宝

既然外界温度低于皮肤温度时,打赤膊会使人凉爽,那我们就长时间呆在屋里打赤膊吹空调风扇可好?当然不行。到时吹成面瘫、肩周炎、头痛、感冒、肺炎、中风可别怪我没提醒你。送你一首“诗”——风扇空调是个宝,切莫直吹来睡觉;空调温度要控好,过分贪凉易感冒;内外温差不宜大,节能减排又健康;经常通风勤打扫,空调疾病远离你。

## 傻事三 暴汗益处多

夏季炎热,汗出频繁,很多人认为出汗是在燃烧脂肪,可以减肥,还可散热。从医学上来说,夏天出汗可以维持体温的恒定,同时排出体内部分代谢废物,如乳酸、碳酸、肌酐、尿素以及细菌的毒素等。出汗虽然有好处,但暴汗并不好。中医有“汗血同源”之说,过度出汗易耗伤体内的津血,严重者可致气血两伤,因此,夏季微汗才有利于调畅气血,切不可暴汗,出汗后记得补充适当的盐水或糖水。

## 傻事四 败火多吃苦

夏天炎热易上火,大家都知道要多吃“苦”。中医学也认为,苦味食物性寒凉,有清火的功效,但“吃苦”也要因人而异,如脾胃虚寒者(腹部冷痛、大便稀溏)应少食。此外,食苦不宜空腹或过量,以免苦寒伐胃,引起恶心呕吐、腹痛腹泻等不适。

## 傻事五 冰镇饮料爽

酷暑难耐时,来一瓶冰镇饮料真是透心爽,但是,如果短时间内大量饮用冰镇碳酸饮料会刺激我们的胃肠道,引起血管收

缩、黏膜缺血,引发腹痛腹泻。所以,夏天应该少喝冰镇饮料,多喝点温水,以促进汗液的分泌,带走大量的体热,降低体表温度。

## 傻事六 晨练要趁早

夏季早晚气温相对较低,不少老年人趁着这个时候来到公园晨练,但这段时间其实并不适合锻炼。因为在日出之前,绿色植物由于缺乏光合作用,附近非但没有多少新鲜的氧气,反而会产生大量的二氧化碳,不利于身体健康。所以,热衷锻炼的朋友们要适当调整晨练时间。

## 傻事七 养生一把抓

夏季是冬病夏治的好时节,不少人非常注重夏季养生保健。“春夏养阳,秋冬养阴”“冬吃萝卜夏吃姜”“小暑吃藕精神旺”……这类养生谚语数不胜数,但这些并非适合每一个人。无论是夏季养生,还是其他时节养生保健,都要遵循个人的体质有针对性地进行,不要盲目跟风,如果自己拿不准,一定要先咨询专业的中医师。

南通大学附属医院 陈翰

## 老年护理实践指南之

# 睡眠障碍

### 一、评估与观察要点

1. 了解患病情况、临床表现、睡眠习惯及睡眠环境。
2. 询问服用镇静催眠类药物的种类、剂量及不良反应。
3. 评估意识状态、跌倒风险、对睡眠障碍的态度及对社会功能的影响。
4. 评估心理、社会支持情况及照护者的能力与需求。

### 二、护理要点

1. 提供安静、整洁的睡眠环境,温湿度及光线适宜。
2. 协助采取非药物措施改善睡眠: (1) 睡前饮温牛奶,不宜喝浓茶、咖啡及含酒精类等饮品; (2) 睡前用温水泡脚(水温不超过40℃),避免兴奋及刺激,营造安静的睡眠氛围; (3) 安排规律的日间活动,减少白天睡眠时间; (4) 使用耳穴贴压、中药药枕等中医适宜技术促进睡眠; (5) 可使用眼罩、耳塞辅助睡眠; (6) 建立睡眠卫生习惯。
3. 遵医嘱服用镇静催眠类药物,观察药物疗效及不良反应,并采取措施预防跌倒。

### 三、指导要点

1. 告知患者按时服药及预防跌倒的重要性,不能擅自停药或改变剂量。
2. 告知患者睡眠障碍加重时,应及时就诊。
3. 指导患者促进良好睡眠的方法。
4. 指导照护者提供亲情支持,妥善处理引起不良心理反应的事件。

### 四、注意事项

1. 首选非药物措施改善睡眠。
2. 服用镇静催眠类药物期间定期检查肝肾功能。

据国家卫生健康委员会

## 家庭用药

# 胰岛素注射 注意部位和剂量

糖尿病患者在使用胰岛素治疗时一定要在注射部位、注射剂量上加以规范,以免影响疗效。

在注射部位上,按吸收速度依次为腹部、手臂、大腿外侧、臀部,其中,腹部吸收最快,是最佳的注射部位。需要提醒的是,每次注射时都要注意更换部位,针孔之间的距离至少1厘米,且避开之前注射部位的硬结或疤痕,以免影响吸收。

其次,使用剂量上一定要严格遵医嘱,不可随意减量或停药。用药期间规律监测血糖并记录,以便随时调整胰岛素剂量,保证饮食规律、适量运动,预防低血糖。

最后,胰岛素的储存也是有讲究的。未开封的应该将其放置于2℃~8℃的环境中冷藏保存,不可冷冻;开封的应放置在25℃以下的常温保存,且尽量在28天内用完。

天津泰达国际心血管病医院  
内分泌科主任 葛焕琦

# 吃宵夜莫放纵 谨防诱发胰腺炎

65岁的肖先生中等身材,体型偏胖,患有高血脂,近日与朋友吃宵夜时突然出现腹痛、呕吐、畏寒、头晕等症状,被朋友送到了湖南省郴州市第一人民医院肝胆外科。入院后,查得血淀粉酶高达1750 u/L(单位/升,正常值为135 u/L以下),诊断为急性胰腺炎,经过一系列对症治疗才转危为安。

该科主任谢敦文介绍,近一周内他们收治了7例急性胰腺炎患者,共同特点都是患有高血脂,且都是在宵夜中大吃大喝时发病的。胰腺炎的诱发因素主要有脂源性和胆源性,其中,脂源性胰腺炎病情重、死亡率高,可达50%以上。

无独有偶,家住郴州市北湖区人民西路的李某几天前突然感到肚子隐隐作痛,

本以为忍忍就会过去。但到了当天晚上痛得浑身冒冷汗,家人赶紧将他送到了郴州市第一人民医院。急诊科医生一查李某的血淀粉酶为1266 u/L,诊断为急性胰腺炎。原来,李某今年24岁,平时上班经常一坐就是一整天,下班后也很少运动,最近经常和好友吃宵夜,毫无节制地胡吃海喝,也正是由于长时间的暴饮暴食引发了胰腺炎。

每年夏季都有许多市民因为贪吃宵夜诱发胰腺炎,谢主任提醒,预防胰腺炎最重要的就是要注意饮食清淡,不要暴饮暴食,少喝酒,尤其是血脂偏高的人群,如果出现腹痛、恶心、呕吐等不适,一定要及时就医。

通讯员 刘振 李梦情

## 健康卡通



# 夏季出汗多 及时补钾

汗液中除了水分、盐以外,还含有一定量的钾离子。当人体缺钾时,会出现全身无力、疲惫、心跳减弱、头昏眼花,严重者还会导致呼吸肌麻痹死亡,故夏季出汗多时应注意补钾。临床上可选用口服10%的氯化钾溶液,最安全而且有效的方法是多吃富钾食物,如香蕉、苹果等。

图/文 陈望阳