

老年人更易中暑

专家支招教你预防

炎炎夏日，高温酷热，对于身体机能逐渐下降的老年人来说，中暑的风险也随之增加。中暑是一种因体温调节中枢功能障碍、汗腺功能衰竭和水电解质丢失过多而引起的急性疾病，主要表现为高热、皮肤干燥以及中枢神经系统症状。因此，了解中暑的危害、掌握预防中暑的方法，对于老年人来说非常重要。本文将带领大家进行深入探讨。



老年人易中暑的原因

老年人由于身体各系统的功能下降，特别是体温调节系统和心血管系统的功能减弱，使得他们在高温环境下更容易发生中暑。此外，老年人往往伴有慢性疾病，如高血压、糖尿病等，这些疾病也会增加中暑的风险。同时，一些老年人可能由于行动不便或认知障碍，无法及时感知身体的不适，从而错过了预防中暑的最佳时机。

中暑的症状与危害

中暑的症状包括头晕、头痛、恶心、呕吐、口渴、心悸、乏力等，严重者可出现高热、抽搐、昏迷甚至死亡。中暑不仅会对老年人的身体造成直接损害，还会加重原有的慢性疾病，甚至引发多器官功能衰竭。

预防中暑有方法

1. 保持室内通风凉爽

在高温天气里，老年人应尽量待在室内，保持室内通风。可

以使用空调或风扇来降低室内温度，但要注意避免直接吹冷风，以免引发感冒或其他疾病。同时，定期开窗通风，保持室内空气新鲜。

2. 合理安排饮食

老年人在夏季应多吃清淡易消化的食物，如蔬菜、水果、瘦肉等，避免过于油腻和辛辣的食物。此外，高温天气下人体容易出汗，会失去大量水分和电解质。老年人要多喝水，补充身体所需的水分和电解质。对于有慢性疾病的老年人，应根据医生的建议合理调整饮食。

3. 减少外出活动

高温时段尽量避免外出活动，如需外出应做好防晒措施，如戴帽子、穿长袖衣服、涂抹防晒霜等。同时，随身携带防暑降温药品，如人丹、藿香正气水等，以备不时之需。

4. 关注身体变化

老年人要密切关注自己的身体变化，一旦出现头晕、乏力、恶心等中暑症状，应立即采取措

施，如转移到阴凉处休息、补充水分等。如症状持续加重，应及时就医。

5. 定期体检

老年人应定期进行体检，了解自己的身体状况，及时发现并治疗慢性疾病。同时，医生会根据老年人的身体状况提供个性化的防暑建议。

综上所述，中暑对老年人的健康构成了严重威胁，但通过采取一系列的预防措施，可以有效降低中暑的风险。平时，我们应该多关注老年人的生活状况，帮助他们度过炎热的夏天。同时，老年人自身也要提高防范意识，学会识别中暑的症状和危害，掌握预防中暑的方法。

岳阳市华容县人民医院
急诊科 陈阵

高血压肾病，核心治疗是降压

中国肾脏疾病网络数据(CK-NET2016)显示我国住院慢性肾脏病患者中高血压肾病占比高达20.78%，这也是继糖尿病肾病之后的第二位致病原因。高血压肾病是导致终末期肾病的主要病因之一，因此要特别注重对其诊治。

高血压肾病是由原发性高血压发展而来的，随着病情的进展，导致肾脏的结构和功能受损，诱发高血压肾病，又称高血压肾硬化症。根据高血压和肾小动脉病理特征的不同，分为良性肾小动脉硬化症和恶性肾小动脉硬化症两种类型。

临床所见的绝大多数是良性肾小动脉硬化，是由良性高血压长期未得到良好控制引起。患者常有多年高血压病史，肾小管的损害多早于肾小球，早期仅有夜尿增多、尿浓缩功能减退、尿比重变轻，继之出现蛋白尿、水肿等表现，可有镜下血尿及管型，肾功能损伤为渐进性，逐渐发展为终末期肾衰竭，常有高血压其他靶器官并发症。恶性肾小动脉

硬化比较少见，由恶性高血压引起，主要表现为肾功能急剧减退，持续性的蛋白尿、血尿和管型尿，还会导致其他脏器受损，如眼底出血、渗出，视盘水肿；头痛、头晕、脑血管意外；急性左心衰竭和肺水肿。

高血压肾病的治疗原则是积极有效控制高血压，避免或减轻肾脏损伤，核心的就是降压治疗，主要包括：1. 非药物治疗：调整生活方式和饮食，是改善高血压肾病进展和预后的重要措施。对于肥胖患者，减轻体重可能是除药物治疗外最有效的干预措施。规律运动有助于体重下降，改进胰岛素的敏感性，改善心血管的适应性。高血压的患病率及相关心血管疾病与饮食中盐的摄入直接有关，因此，高血压肾病患者首要任务为限盐。饮酒、吸烟与增高的血压相关，对于高血压患者来讲，戒烟戒酒是必须的。高血压肾病患者还应当注意水果和蔬菜的摄入，需保证充足睡眠，不要过度劳累，不熬夜，调节精神压力。2. 药物治

疗：对于高血压肾病患者，根据患者的血压、蛋白尿、肾功能、药物治疗反应以及其他并发症的情况选择合适的药物。在不存在禁忌症的情况下，这类患者应首选血管紧张素转换酶抑制剂类药物以及血管紧张素受体拮抗剂类药物，不仅能有效控制血压，还能降低尿蛋白，实现对肾功能的有效保护。如果血压不能达标，则可联合应用利尿药、 β -肾上腺受体阻断药或钙通道阻断药进行治疗。无论采用哪种单药或联合治疗方案，血压控制达标都是第一位的。3. 透析治疗：如患者肾功能损害严重，进展至终末期肾病，应及时透析治疗。

对于长期高血压的患者，应该重视对血压的控制，平日定时监测血压水平，定期检查肾功能和尿液，一旦出现肾脏病相关表现时，应该警惕高血压肾病的发生，及时至肾内科就诊，延缓高血压肾病的进展。

湖南省衡阳市第一人民医院
血透中心 邹放君

胃有四“怕”你中招没?

胃是人体重要的消化器官，主要的生理功能包括消化、吸收食物和免疫调节等，一旦这些生理功能紊乱，就容易引起各种胃病。下面就和大家来聊聊如何保护我们的胃。

胃结构与功能

胃是人体消化系统中的重要器官之一，它的主要职责是消化和转运食物。首先，胃通过分泌胃酸和消化酶来帮助分解食物，使其更容易被吸收。胃酸的酸性环境有助于杀死细菌和其他有害微生物，保护身体免受感染。其次，胃通过不断地收缩和扩张运动，将食物混合搅拌，形成粘稠的食物浆，并将其向肠道输送。此外，胃还在消化过程中分泌黏液，形成保护性的黏液层，防止胃酸对胃壁的伤害。这些生理功能的完成有赖于整个胃肠道协调的生理活动，一旦这种平衡被打破，就会出现胃部疾病。

胃最“怕”什么

一怕腌制熏烤食物 腊肉、烧烤、炸鸡，是当代年轻人食谱中的重头戏。嘴巴是爽了，可胃却遭殃了！这些食物大多数属于高盐食物，长期食用会加重消化道的负担，引起消化不良，不但会增加患高血压和心血管病的风险，还会损伤胃黏膜，增加癌变风险。其次，腌制食品中的亚硝酸盐含量比较高，在胃内可转化为亚硝胺，这是公认的强致癌物质之一，可诱发胃癌。

二怕发霉过期食物 有些过于节约的人，对两种食物总是舍不得扔掉，一种是过期的，一种霉变的。殊不知，这些看似节俭的行为却隐藏着巨大的健康风险。因为发霉过期的食物中含有大量黄曲霉素等致癌物质，会诱发胃癌。

三怕烟酒 酒精会直接损伤胃黏膜，导致胃黏膜充血糜烂，甚至溃疡。吸烟不仅伤害肺部，也会影响胃部健康。烟草中的尼古丁进入血液，会影响胃黏膜的血供，不利于胃黏膜的自我修复，引起胃溃疡、慢性胃炎等疾病。

四怕饮食不规律 按时吃饭对于当代年轻人来说似乎是件困难的事情，要么忙得没时间吃饭，实在饿了，就随便吃点敷衍了事，长此以往，人扛得住，胃却扛不住。有研究发现，三餐不规律的人群，其胃癌发生率高出正常人1.3倍。

我们该如何养胃

1. 调整饮食结构 多吃新鲜的蔬菜、水果以及富含蛋白、纤维素的食物，少吃油炸、腌制、熏烤以及发霉、过期、生冷刺激食物。另外，戒烟限酒，减少烟酒刺激。

2. 规律饮食 研究表明，规律进餐，定时定量，可形成条件反射，有助于消化腺的分泌，更利于消化。因此，到了进餐时间，不管饿不饿，都应主动进食，避免过度饥饿或暴饮暴食。

3. 细嚼慢咽 食物的温度不宜太烫或太凉，进餐时应细嚼慢咽。食物充分咀嚼后能减轻胃肠负担，咀嚼次数愈多，随之分泌的唾液也愈多，对胃黏膜有保护作用。

4. 注意胃部保暖 胃部受凉后会影响胃肠功能，因此，要特别注意胃部保暖，防止胃部受凉。

湖南中医药大学第一附属医院
胃肠、甲状腺、血管外科 彭书旺