

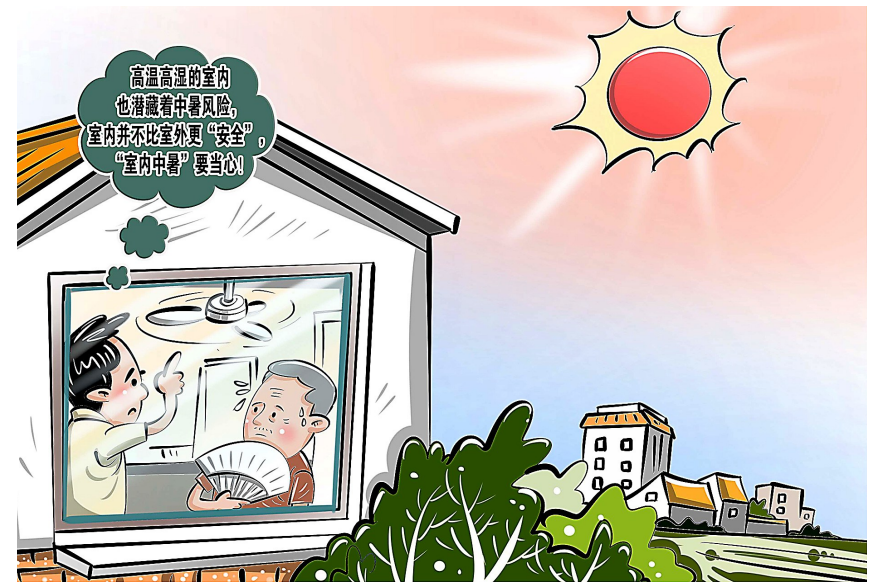
擅自减药导致血压飙升 豪饮绿豆汤引起脾胃虚寒

老人健康度夏不能想当然

擅自停药,血压“狂飙”;错服藿香正气水,“火上浇油”;豪饮绿豆汤,致脾胃虚寒……
天气炎热,在进行健康管理时,许多“不当操作”“反向养生”容易给老年人带来意想不到的伤害。



“三伏天”持续高温,医生提醒,谨防“情绪中暑”。 新华社发



高温高湿的室内也潜藏着中暑风险,“室内中暑”要当心。 新华社发

感知迟缓

家中闷热没开空调 老人病情突然加重

近日,70多岁的赵先生突然抬不起手、说不了话了,被家属送到了北京清华长庚医院急诊。赵先生有心脑血管疾病病史,曾突发脑梗死,留下了轻度偏瘫的后遗症。经询问得知,由于家里空调坏了,老两口这段时间居家一直没有采取有效的室内降温措施。接诊的副主任医师龚晓杰说,闷热环境容易引起老年人血压波动、脑灌注量下降,加上患者本身血管病变较为严重,可能引发或加重了相关症状。

医生提醒

没感觉热不代表真不热

“虽然没开空调,但家里也没感觉特别热啊!”老伴儿对赵先生这次的发病感到疑惑。龚晓杰解释,老年人身体调节功能退化,对环境的感知和反应往往比较迟缓,容易发生身处高温环境而不自知的情况。而一些有基础病或高龄的老人,往往还容易出现无法准确表达自身感受的问题。

龚晓杰提醒,老年人夏季居家要保持环境温度适宜,室温在26摄氏度左右为宜。高温高湿天气长时间开空调时要注意开窗通风,也可适度使用空调除湿功能或开风扇来降低室内湿度。午后等高温时段,老年人要尽量避免户外活动,可在清晨、傍晚等地面温度不高的时候适度活动,多喝水,适度饮用淡盐水、绿豆汤、电解质饮料等。心肾功能不全的老年人要遵医嘱。

放松警惕

血压下降擅自减药 损伤血管病情“反扑”

65岁的孙先生因血压突然升高来到急诊科。经询问,患者有着多年的高血压病史,长期吃药以稳定血压。

前段时间,他发现自己的血压较以前有所下降,就擅自减了药。“我每天吃的药太多了。‘是药三分毒’,我担心会有副作用,就逐渐减少了三分之二的药量。”孙先生说。

减药头几天,孙先生的血压一直表现稳定,他还有点高兴,“再观察几天,就可以彻底停药了。”没想到,一周后,他的血压突然升至180毫米汞柱,伴随而来的是头晕、耳鸣、胸闷等难以忍受的不适症状。

医生提醒

遵医嘱服药做好监测

高温天血压本就容易波动,龚晓杰提醒有相关基础病的老年人,要严格遵医嘱定时定量服药,不要擅自调药、停药。慢病患者在夏季可适当增加门诊复诊频次,家人也要帮助老年人做好健康管理,密切监测血压、循环容量、身体状态等,如出现相关不适症状要及时就医。

市卫健委提醒,夏季睡眠质量容易下降,睡眠不足也可能影响心脑血管系统的发病。处在气压低、湿度大的环境容易烦躁不安,心脑血管基础病患者要尽量保持心态平和,只有心理平衡才能生理平衡,从而保障血流畅通、脏器功能正常。

适得其反

乱喝藿香正气水 反而“拱火”出现高热

由于天气热而频繁进出空调房,60岁的刘女士近日出现了咳嗽、咳痰等“热伤风”症状。根据以往的经验,她从家庭小药箱里找出了夏季常备的藿香正气水。然而,连续服用了两天后,她的症状不仅没有得到缓解,反而加重了,出现了高热。为此,她来到北京市隆福医院就诊。

副主任医师闫玉琴对刘女士进行了仔细诊察,发现患者咳嗽、咳黄痰、咽喉肿痛、鼻塞黄涕、口渴喜饮、舌红苔偏黄,这属于高温环境下出汗后,受风热侵袭导致的风热型感冒。“如果在这种情况下服用藿香正气水,不仅不能缓解症状,还容易‘拱火’、加重病情。”

医生提醒

藿香正气水并非“万能药”

藿香正气水中酒精含量高达40%至50%,相当于高度白酒。因此,服用藿香正气水要注意确定既往没有特殊药物过敏史、酒精过敏史,并在服药至少6小时内不宜饮酒。还要避免藿香正气水与头孢类抗生素药物同时服用。

头孢类药物遇到藿香正气水中的酒精会发生双硫仑样反应,患者可能出现气短多汗、头昏头痛等症状,甚至发生休克或意识障碍。“藿香正气水并非‘万能药’,不适合自行服用,应在专业医生的指导下用药。”闫玉琴说。

过犹不及

大量饮用绿豆汤 “反向养生”损阳气

62岁的郑先生一直对自己的身体素质很有信心,用他自己的话说就是“大病没有,小病不生”。不过最近,他突然出现了腹胀、腹泻的情况,拉肚子断断续续已经半个多月。

“最近饮食上有什么改变或偏好吗?”经过闫玉琴仔细询问、引导,郑先生想起自从入夏以来,老伴儿每天都会熬制绿豆汤给全家人解暑。“您的症状,很可能是绿豆汤喝多了引起的。”闫玉琴向郑先生解释。

医生提醒

以护阳为主少吃生冷食物

“在炎热的夏季,喝绿豆汤解暑是许多家庭的习惯。有些家庭顿顿喝、当水喝甚至冰镇后饮用。”闫玉琴提醒,绿豆汤性寒凉,绿豆中的低聚糖、蛋白质等成分过量摄入可能加重消化负担,家中老人、孩子等脾胃功能较弱的人群不宜过量饮用,更不要冰镇后饮用。

老年人夏季日常调理仍应以顾护脾胃阳气为主,避免过度食用生冷食物。饮用绿豆汤要适度,可少量饮用(如每次喝半碗)、避免空腹饮用,如出现不适需立即停止饮用。对于老人等脾胃虚寒的人群,熬制时还可搭配生姜、红枣等性温食材,并延长熬煮时间,来中和寒性。此外,绿豆有一定的“解药”作用,不宜与人参、附子等温热补药同时服用,以免影响药效。

据《北京晚报》报道