



防暑降温不能忽略“空调病”!

这些科学防暑攻略请查收



最近的天气可谓“热辣滚烫”，炎炎夏日，若不注意做好防暑降温，很容易发生中暑事件。这时，空调就成为了大家的“光”，不少市民甚至24小时与空调为伴。殊不知，空调虽好，但如果吹多了，也可能会得“空调病”哦！高温天气，究竟怎样才是防暑降温的正确“姿势”？今天，合肥市第二人民医院急诊科主任李海山就带大家一探究竟。

记者 马冰璐



医生简介

李海山：合肥市第二人民医院急诊科学科带头人，副主任医师、副教授、硕士生导师。熟练掌握急诊科及院前急救常见病多发病的诊断与治疗，对急诊科各种技能操作娴熟，擅长急诊科各种危急重症的处置。

哪些人群容易中暑?

1. 儿童：由于年龄比较小，正处在生长和发育的重要阶段，身体的产热与散热功能并不完善，所以容易出现中暑。
 2. 老人：随着年龄不断增加，身体的各项器官功能会逐渐下降，体温调节中枢功能也会随之下降，在炎热的夏季不能对自身体温进行良好调节，易诱发中暑。
 3. 身体免疫力低下者：由于疾病因素、饮食因素、先天体质因素等影响，通常比普通人群更容易中暑。
 4. 室外工作者：此类人群在工作过程中身体热量产生会增加，如不能得到及时散热，则会出现中暑。
 5. 孕妇、肥胖者、长期穿着过厚衣物的人群也容易中暑。
- 此外，李海山提醒，心脑血管疾病患者在夏季要格外注意健康管理。

理。睡眠不佳、心烦气躁，容易引发心脑血管系统疾病。此时，要警惕自己血压的波动，勤量血压，合理掌握用药程度，维持合适的血压水平。

“空调病”是怎么回事?

据李海山介绍，“空调病”是一个社会学诊断病名，通常指与空调有关或空调引起的相关类疾病。老人、儿童和妇女是易感人群，最常见症状是鼻塞流涕、口干、头痛头昏、失眠疲劳、食欲不振、上呼吸道感染、关节酸痛等。对此，李海山提醒：

1. 勿贪凉。使用空调时室内温度最好恒定在26℃左右，不宜把温度调得过低，以免室内外温差过大，

注意调整风向和风力，避免直吹。

2. 常清洗。空调使用前需充分清洁，在持续使用的时期内，也建议定期对空调滤网、空气和冷凝水经过的管道及机芯进行清洁，避免内部的灰尘、细菌随着空调吹出的风飘散在环境中，被人体吸入。

3. 勤通风。密闭空间长时间使用空调会使室内空气质量下降，不利于人体健康。建议空调开启每隔2~3小时，开窗通风10~15分钟。

防暑降温的科学方法

那么，防暑降温究竟有哪些科学方法？李海山给出了以下建议：

1. 避免长时间滞留于高温、高湿、高密闭环境中：合理安排户外活动，避免正午前后时段外出。
2. 做好防晒措施：外出要积极做好防晒，打太阳伞、戴遮阳帽、涂防晒霜等。
3. 随身配备防暑药物：如清凉油、风油精、藿香正气水、人丹等药物。
4. 及时补充水分和电解质：科学饮水，不能等到渴了再去喝水，夏季每日饮水量至少1.5L以上，剧烈运动后注意及时补充电解质，可饮用含盐运动饮料等。
5. 多食防暑食物：如西瓜、绿豆汤、酸梅汤、凉茶等。

最后，李海山提醒，如果发现身边的人出现了大量出汗、头晕无力、胸闷气短、恶心心慌等疑似中暑症状，请立即将中暑患者带离高温环境，转移至阴凉、通风、凉爽处休息；解开衣扣、领带等，用扇子扇风或电扇吹风散热；补充水分，建议小口慢饮运动饮料，挑选配料表中含有钠、钾等元素的。不建议单纯补充白开水，以免发生稀释性低钠血症。如果经上述处理之后，患者的症状未能得到缓解，请及时就医。



七旬老人患阵发性房颤1年多 新技术快速消除患者疾痛

星报讯(记者 马冰璐) 房颤，是临床上最常见的心律失常之一，易造成突发卒中和心衰，被称作“安静的杀手”。近日，安医大二附院心血管内科成功为一名阵发性房颤患者实施了新型脉冲电场消融手术。据悉，该项技术为国内领先技术，在省内尚未普遍开展。

患者耿先生来自安徽滁州，已近七十岁高龄，一年前出现胸闷、头晕、乏力、间歇性下肢水肿等症状，在当地医院治疗效果不佳。近日，耿先生在家人陪同下来到安医大二附院心血管内科寻求治疗。该院决定采用脉冲电场消融(PFA)新技术为患者行手术治疗。患者术后各项指标良好，未发生不良反应和并发症，已于近日痊愈出院。据悉，此次手术的开展，标志该院心脏电生理治疗技术居于国内领先水平。

全方位提升居家养老服务 打造无忧安康晚年

星报讯(记者 祁琳) 合肥市庐阳区民政局多措并举，在全省率先探索居家养老服务政策创新。该区优化服务项目清单，实现家庭养老床位服务老人与入住机构老人统一评估、统一协议、统一服务内容、统一服务流程、统一人员调度。对满足条件的服务机构落实运营补助。鼓励引导社会力量参与发展市场化居家养老服务，为居家养老服务机构每月日均提供的合规服务流量收入基数达到500元及以上，按照月服务流量收入基数的一定比例予以补贴，设定年度流量补贴上限，并纳入预算管理。

探索依托社区嵌入式养老综合体开展片区化服务，实现品牌化、规模化发展。2024年在双岗街道试点，依托双岗街道养老综合体整合片区资源，为辖区政府购买居家养老服务对象就近提供服务。



暑期高温高湿 饮食别贪凉



暑期温度高、湿度大，人们正常的饮食习惯有可能被打乱，从而出现健康问题。北京中医医院院长刘清泉提醒，暑期炎热，消暑别贪食冷饮。在伏天贪食冷饮，比如冰水、冰块以及冰镇水果、饮料等，容易损伤脾胃，导致脾胃运化功能异常，出现积滞、积食、腹痛、腹泻甚至发烧的情况。儿童、孕妇、老人和各种慢性病人，贪食冷饮，容易诱发疾病急性发作。

伏天出汗多，补水非常重要。国家卫生健康委食品安全评估中心副主任刘兆平提醒，注意补水的时间和补水的量，不能等口渴了再去喝水。白开水、淡茶水是很好的选择。刘兆平不建议通过喝一些含酒精或者含咖啡因比较高的饮料来补水。



5000名长寿老人大数据 健康活到百岁有三个秘诀

成为百岁老人是很多人的愿望，如何实现呢？近日，《美国医学会杂志》子刊发表的一项研究给出了答案——不吸烟、规律运动和食物多样化。与吸烟者比，不吸烟者活到百岁的可能性增加25%；与不运动者比，运动可使活到百岁的可能性提高31%；与饮食多样性最低者相比，最高者成为百岁老人几率增加23%。

复旦大学研究团队对1998~2008年间加入调查的5222名80岁及以上高龄老人相关数据进行了深入分析。分析表明，不吸烟、规律运动、食物多样化与活到百岁之间存在着独立的显著关联。

1. 不吸烟。烟草对健康具有明显损害。有烟瘾的人要增强戒烟决

心，培养积极有益的兴趣爱好，转移烟瘾；尽量避免接触吸烟环境和人群。

2. 规律运动。生命在于运动，多动才能促进身体健康。阳光下运动有利于人体内维生素D的合成，延缓骨质疏松和肌肉衰减，因此老人应积极进行户外活动，比如步行、快走、体操、太极拳等。老人运动要量力而行，合适的运动负荷应该是锻炼后睡眠正常、食欲良好、精神愉快。

3. 食物多样化。食物多样化是平衡膳食的基础，每人每天至少摄入12种食物，每周要25种以上，烹调油和调味品不计算在内。其中，谷类、薯类、杂豆类每天吃够3种，每周5种；蔬菜水果类每天4种，每周10种；畜、禽、鱼、蛋类每天3种，

每周5种；奶、大豆、坚果类每天2种，每周5种。

食物多样化可从以下几方面着手。第一，主食粗细搭配。除常吃的米饭、馒头、花卷等主食外，还可以选小米、玉米、荞麦、燕麦等各种杂粮谷物。第二，餐餐有蔬菜。不同品种的蔬菜所含营养成分差异较大，要特别注意多选深色叶菜，如油菜、菠菜、紫甘蓝等。第三，尽可能选不同种类的水果。第四，每餐都要有优质蛋白质，食用畜肉时，尽量选择瘦肉，少吃肥肉。大豆制品也富含优质蛋白质，老人可以食用豆腐、豆腐干、豆皮、豆腐脑、豆浆等。第五，每天喝奶。奶类营养成分丰富，容易消化吸收。

据《环球时报》