

时入寒冬,气温骤降,洗个热水澡是再惬意不过的事了。不过冬季洗澡对于老年人来说,却显得有些“危机四伏”。翻开报纸,一到秋冬季节,老人因洗澡发生意外的新闻频频出现:2013年10月8日,济南市一位老人在浴室摔倒,导致左腿股骨骨折;2013年11月10日,沈阳市78岁大爷独自去浴室洗澡突发脑梗;2013年11月29日,安康市一老太洗澡摔倒,手卡厕所下水道,终被消防人员救出;2013年12月10日,扬州一位85岁老人在浴室洗澡时晕倒,最终因抢救无效死亡;2013年12月24日,海口市发生7旬阿婆洗澡时突发脑缺氧晕倒事件……

专家表示,每年冬季,医院都会收治不少因洗澡不当而紧急入院的患者。专家提醒,冬季洗澡对于老人来说是件重要的事情,千万马虎不得。

# 冬季洗澡危机四伏



## 危机四伏的浴室

究竟是什么因素导致浴室成了“危险地带”?

专家告诉记者,无论是在家里还是在浴室,老年人冬季洗澡都需要比平时多留个心眼。进入冬季,室内外温差加大,会使血管及心脏负担增大,尤其是老年人,他们在洗澡时更容易因昏迷而摔倒,这种现象被称为“冬季综合征”。

由于老年人的耐受能力相对较弱,反应能力也有所减退,冬天室外的气温寒冷,而洗

澡时水温较高,室内湿度大,加上通风条件差,往往会使身体得不到足够的氧气,从而引发头晕、胸闷等症状。一旦缺氧,还会使人体在代谢过程中产生酸性物质,刺激神经中枢,使呼吸加深、加快,出现气促、呼吸困难等症状。

专家提醒,许多老人都有慢性疾病,平卧状态与站立状态血压相差大,在脑供血不足

的情况下前去洗澡,可能会导致因低血压而晕倒,何况浴室的高湿热环境本来就极易引发心脑血管病症。

除此之外,浸满水的地板非常湿滑,老人容易滑倒,骨折便会随之发生,这也是非常危险的。老人洗澡如果不使用暖气、空调、浴霸等取暖设备,容易受凉感冒,感染肺炎的例子也并不少见。



## 洗澡有正确顺序吗

最近有消息称:日本每年因洗澡不当导致死亡的多达1.4万人,其中约九成是65岁以上的老人。原因是冬季气温低,进入浴室后,血液集中在内脏和头部,先洗头可能导致头部血液流通不畅,长期如此或诱发脑血管疾病。微博甚至因此发起了“洗澡顺序”的调查,结果发现洗澡时先洗头的网友不在少数。

洗澡是不是真的有正确顺序呢?专家表示,该说法有一定的科学依据,但不能一概

而论。通常情况下,人的血管处于收缩状态,进入浴室如果猛地用热水冲头部,会使脑部血管迅速扩张,血液上冲到头部导致心脏等内脏器官供血不足。患有心脏病、冠心病等疾病的病人这时就可能诱发心绞痛和心脏病。所以,对于有心脏器官基础病的病人,应该先洗身体,慢慢让身体适应后再洗头。

“不过这并不证明每个人都必须遵照这个顺序来洗澡。”专家补充,没有这些基础疾病的人在入浴时大可不必过于介意,按照平

时习惯来便可。即便是有心脑血管疾病的老人,如果在入浴前已经做好准备,或是适当运动过,让身体适应了温度,也可选择先冲洗身子。总之,只要让身体有个适应过程便可。

淋浴情况如此,爱泡澡的老人又该如何呢?专家说,老年人不宜长时间泡澡。泡澡时间过长会使身体血管处于扩张状态导致血压下降,可能发生晕厥。因此,老年人泡澡一般不宜超过十分钟。



## 留心几方面 洗个放心澡

尽管浴室危机“十面埋伏”,我们也可以见招拆招,一一破解。专家为老年朋友们提出了几点冬日入浴建议:

### 带个小板凳坐着洗

“我们建议给要洗澡的老人准备一个凳子,让他们能够坐着洗澡。”专家表示,因为老人的体力都不太好,不适合长时间保持站立姿势,站久了很容易晕倒与滑倒。这种情况下,坐着洗澡就明显增加了安全系数,也方便老人短暂休息。如果是在家洗澡,建议老人进浴室后别锁门,如此一来,即便出现紧急情况,家人也能及时提供帮助。有条件的家庭还可在浴室中装扶手与防滑垫,给老人提供全面的保障。

### 洗澡不宜过于频繁

老年人的皮肤较薄,并且已经开始慢慢萎缩,如果经常洗澡,会洗掉皮肤表面分泌的油脂,还有正常寄生在老人皮肤表面的保护性菌群,这会让他们们的皮肤变得更干,甚至引起皮肤瘙痒。“老人一般一周洗1~2次澡就可以了。”专家提示,在洗澡之后应当适当涂抹保湿的软膏,以防皮肤干燥。

### 洗澡前补充水分

#### 稍做运动

老人洗澡时皮肤血管会扩张,易导致各种不适。

在洗澡前半小时喝200~300毫升的白开水,或是适当热身,比如做一些散步、拉伸、

扭腰运动,让身体微热后再进去洗澡,可以减轻晕厥感。在洗澡过程中,身体会消耗很多热量,如果在完全空腹状态下洗澡,过程中可能会因为血糖过低而发生低血糖性休克。

### 室温、水温要注意

有研究表明,在42℃的水温中浸泡10分钟以上,人的交感神经便会感到兴奋,心跳数和血压上升,使心脏负担增大。患有冠心病和高血压的老人洗澡,水温不宜过高。“如果用热水器烧水的话,最高温度设置成70℃已经足够,不要超过这个温度。”专家补充,洗澡时水温应慢慢升高,不可一开始就用非常烫人的水洗澡。



## 洗澡应记住“234”原则

2种天气尽量不洗。刮风下雪天和雷雨天气。刮风、下雪、气压低时,煤气难以顺畅排出,也容易回流,引起中毒。雷雨天气时不要使用太阳能热水器,使用燃气热水器时,也应时刻注意燃气是否泄漏。

3种身体状况不洗。饱食、空腹、发烧时最好不要洗澡。

4类事做完不立即洗。一是喝酒后。二是高强度运动后,建议至少等普通运动结束20分钟后再洗澡,而进行游泳等水上运

动后应尽快洗澡。三是拔罐后。四是打完胰岛素后。如果糖友刚打完胰岛素就泡热水澡,很容易出现低血糖,建议半小时后再洗。

(苗露)



血液由血浆和红细胞组成。血细胞包括红细胞、白细胞和血小板,约占全血的45%。血细胞都有新生、成熟和衰老死亡的过程。血浆是血液的液态部分,约占全血55%,其中大部分是水,占91%~92%,其余为固体物质,包括蛋白质、无机盐、各种激素和多种酶,蛋白质占6.5%~7.5%,无机盐和其他物质占3%左右。

功能:红细胞——携带氧气和二氧化碳;白细胞——防御功能(杀灭病原体、排斥外来异物);血小板——血液凝固功能(止血、愈合伤口);血浆——运送营养物质和代谢产物,参与调解体温和维持酸碱平衡等功能。

正常成人的红细胞在血液中的寿命约为120天,血小板的寿命约为8~11天,白细胞的寿命9~13天,因此,即使不献血各种白细胞到了一定时间也是要死亡的。人成年之后,血细胞主要由骨髓来制造,平均每天可造出15亿个血细胞。在有意外失血、献血等情况下,人的造血功能要比正常增高4~5倍。

(申飞)

人的血液组成及功能是什么 血细胞寿命有多长

## 感冒时多吃五种食物



以下5种食物在感冒期间可以适当吃一些,有利于增进食欲,促进身体痊愈。

**清淡的汤和粥** 感冒时,人的肠胃功能变差,清淡的粥和汤相对易消化,同时热汤和热粥可以起到发汗的作用,但发汗之后要注意水分的补充。

**清蒸的鸡和鱼** 人体相对虚弱时,要注意优质蛋白的补充。鸡肉和鱼肉中含有人体必需的多种氨基酸,且其蛋白质易于消化吸收,能增强机体对感冒病毒的抵抗力。

**萝卜** 萝卜中的萝卜素对预防感冒及缓解感冒时痰多等症状可能有一定作用。推荐一种做法:把萝卜切碎,榨汁,再把生姜捣碎,榨出少量姜汁,加入萝卜汁中,拌匀后冲入温开水做成饮料喝。

**洋葱和大蒜** 洋葱气味辛辣,可抗寒,抵御感冒,且具有一定的抑菌作用。洋葱还能刺激胃、肠及消化腺分泌,增进食欲,促进消化。大蒜内含有的一种叫“硫化丙烯”的辣素,这种辣素对病原菌和寄生虫都有很好的抑制作用。

**蜂蜜** 其中含有多生物活性物质,能激发人体的免疫功能,每日早晚两次服用,可增强身体免疫力,抵抗病毒侵袭。

(于康)