

中风是中老年人常见的脑血管病，其死亡率居老年人死亡原因的首位。据统计资料显示，一年当中有两个中风的高峰期，一是在 0 摄氏度以下的严冬，二是在 30 摄氏度以上的盛夏，且气温越高患中风的危险性就越大。

专家提醒，预防热中风的关键是及时补充水分。

# 炎炎夏日 需防热中风

## 七大关键词 平安过夏天

专家提示，夏天气温高、湿度大，人体容易受外界环境的影响。尤其是老年人，由于组织器官的生理功能衰退，适应能力减弱，稍不注意便会引起多种疾病或者使原来的疾病加重。因此，老年人特别是患有高血压病、心脑血管病、糖尿病等疾病的患者，应特别注意身体的保健。具体应注意以下几点：

### 关键词一：饮食清淡

夏季老年人的消化功能普遍减退，不思饮食。老年人的食物宜温软好消化，清淡而富有营养，适当吃些新鲜蔬菜水果及鱼、虾、瘦肉、豆制品，少吃肥肉、烤饼、油条等油腻厚味之物。三餐要有规律，定时定量，切忌过饱、过饿。

### 关键词二：清静养神

盛夏人的火气旺盛，老年人在精神、心理等方面应息其怒、静其心、安其神，使心情保持在宁静状态。要养成心平气和的性格，善于控制自我，清静养神，忌躁制怒，情绪稳定，保持豁达乐观的心态。

### 关键词三：起居有常

夏季老年人要做到“早睡早起，无厌子日”。晨起后，适当进行体育锻炼，有利于提高体温调节功能，增强对热的耐受性。应适当午睡，以养精蓄锐，使身体处于最佳状态。不可贪凉而卧、迎风而卧，以免受凉而诱发疾病。

### 关键词四：居室通风

老年人的居室应保持清洁卫生、通风安静。做好

室内的防暑降温，合理地关闭门窗、通风换气，忌长时间待在高温环境里。早晚室外气温低，应打开门窗，中午室外气温高，应关闭门窗，启动电风扇、空调等。

### 关键词五：逐渐降温

夏季温度高，老年人不宜暴冲暴洗冷水澡，避免躯体温度骤降，使筋骨受凉引起关节疼痛、肢体麻木。特别是患有冠心病、高血压病的老年人，洗澡后要尽快擦干身上的水珠，穿好内衣，然后再去风凉处。

### 关键词六：饮食有节

夏季炎热，不宜食用过多的冷饮。碳酸饮料、冰棍、啤酒等均是对胃肠黏膜有不良物理性刺激的食物，可以使胃肠道蠕动减弱，甚至痉挛，特别是消化道有病的老年人，更不宜多饮。

### 关键词七：少量多饮

老年人夏季早晨起床后，最好先喝一些水，以补充夜晚消耗的水分。老年人夏季除正常的三餐饮食外，每天的饮水量应保持在 1500 至 2000 毫升左右，以少量多饮为主，不能等到口渴了才想起饮水。

## 相关链接——

### 热中风偏爱患有慢性病的老人

每当炎炎夏日来临，中风病人的数量就会剧增。夏天发生的中风俗称热中风。热中风多发生在本身已有高血压、脑血管病等患有慢性病的人群，这类人群对原有的慢性病疏于管理，加上缺乏对夏日慢性病的调护知识，是导致热中风的主要原因。

### 夏日缺水 血液黏稠血管易堵

夏季最热时，温度可达 40 摄氏度左右，当气温升到 32 摄氏度以上，特别是相对湿度达到 70%以上时，人体的体温调节就主要依靠汗液的蒸发来散热，每天至少要排出 1000 毫升甚至更多的汗水。出汗多而大量丧失水分后，如果水分未得到及时的补充，容易造成脱水。脱水使血容量减少、血液黏稠、血循环减缓、微小血栓容易形成，微小的血栓堵塞脑血管，进而会引起缺血性中风。假如本身就有高血压而没有及时发现和控制，更容易发生中风。大量出汗时人会渴，所以要做到及时补水。但很多老年人夏天待在空调房间里，对缺水感觉不明显，造成水分没有及时得到补充，导致血液黏稠，入夜后血循环减缓，易形成血栓，造成脑梗死。专家提醒，老年人夏季一定要及时补充水分，不渴也要多饮水，并且适当补充盐分(每天每人摄盐量不得超过 5 克)。半夜醒来时适量喝点水，以降低血液黏稠度，对预防血栓形成大有好处。空调温度应控制在 27 至 28 摄氏度，注意不要直吹，同时定时开窗通风，保持室内空气清新。

(北晨)