

夏季发热要找原因

每年入夏后,120急救中心遇到老年人发热求助的情况就会明显增多。辽宁沈阳急救中心大东二分中心医生薛鹏表示:“老年人在夏天突然发热的原因很复杂,老年人和家属不应该自行用药,需要求助120医生或到医院专科门诊就医。”

80岁老人发热40℃

6月17日早上7时58分,沈阳急救中心大东二分中心薛鹏急救小组接到120指挥中心的急救指令:“某小区内有一名老人出现高热寒战,需要急救。”

到达现场后,急救人员见到一位80岁的老人发热寒战,测得体温40℃。急救人员与家属了解情况后,得知患者因脑血管病卧床多年,16日开始发热,服用退烧药未见好转,故呼叫120求助。

医护人员完成相关检查后,给予患者物理降温及补液治疗,随后将患者送达医院。

每年入夏后,急救人员在日常的出诊中,基本每天都会遇到老年人发热求助的案例。薛鹏说,引起老年人发热的原因有很多。1.炎热的天气可能导致老年人散热困难,从而引起发热。2.老年人本身的慢性呼吸系统疾病、心血管疾病等出现波动或加重,进而引起发热。3.对口渴的感知不敏感或行动不便,导致饮水较少而引起脱水,可能引发应激反应,表现为发热。4.容易受到蚊虫叮咬,罹患蚊媒传染病等导致发热。

采取4措施减少夏季发热

为减少夏季发热的发生,急救医生建议可以采取以下措施。1.要保证居

住环境的凉爽舒适,可适当使用空调、风扇等,但要注意避免温差过大。2.定时定量饮水,保持身体水分充足。3.注意个人卫生和防护,避免蚊虫叮咬。4.关注基础疾病,按医嘱服药和监测。

发热后不可自行服药

薛鹏说,夏天老年人休息不好,容易发热。受凉、太热、饮食不注意等都容易发烧。如果出现发热,不要盲目使用退烧药,应及时就医,明确发热原因,进行针对性的治疗。另外,有些子女对老人发热没有引起足够的重视,拖的时间越长越危险,比如发热的患者有呼吸系统疾病可以导致呼吸衰竭,发热并有心脏病的患者容易导致心衰,发热并有糖尿病的患者可能引起酮症酸中毒等。(摘编自《沈阳晚报》)

剧烈运动需防猝死

6月17日,53岁的男子在小区篮球场与同伴们打球时突然倒地,丧失意识,呼吸和心跳停止。同伴们拨打了120,并将患者移到阴凉通风处进行心肺复苏。10分钟后,救护车赶到,医护人员对患者进行了胸外按压及面罩给氧,约10分钟抢救后,患者恢复了心跳和自主呼吸,随后被送往南方医科大学第三附属医院急诊科进一步治疗。

该院急危重症医学部副主任杨翊解释,剧烈运动或运动过量可导致心脏骤停的原因有5点。1.大量出汗引起电解质失衡。2.过度运动增加了心脏负荷。3.脱水影响血液的流动性和黏稠度,增加了心脏的负担。4.过度运动导致身体疲劳,特别是肌肉疲劳,导致氧气供应不足。5.患者的心律失常、心梗等潜在的心脏病被触发。

如何预防运动中突发猝死意外?首先要根据身体状况选择合适的运动强度和运动时间,避免过劳。其次,运动前、中、后均需适量补水,防止脱水。再次,穿透气、吸汗的运动装备。避免在日照强烈或气温最高的时段进行户外运动,并注意倾听身体信号,一旦出现不适,立即停止运动并寻求帮助。

运动中,突然出现胸部剧烈疼痛、压迫感或不适,呼吸困难,头晕眩暈或失去平衡、心跳异常快或不规律,恶心或呕吐,脸色苍白或发紫(特别是嘴唇和指甲床),失去意识或昏迷,肌肉抽搐或痉挛,极度疲劳等症状,应立即停止运动并呼叫求援。当发生意外时,应第一时间拨打120,在救援到达前,可实施心肺复苏、自动体外除颤器等紧急救治措施。(摘编自《广州日报》)

于东来患胃癌冲上热搜

前段时间,一则胖东来董事长于东来自曝患早期胃癌的视频冲上热搜。尽管于东来回应称,这是几年前的事,目前自己身体健康,但仍引发网友对胃部健康的关注。哪些胃部不适要关注?

河南省肿瘤医院普外科主任李智介绍,常吃过期食品、腌制食物及感染幽门螺杆菌等都可能诱发胃癌的发生。近年来,幽门螺杆菌被国际上公认为是胃癌的头号“凶手”。我国没有分餐习惯,一家若有一人感染,其他家庭成员感染的概率会很高。若有胃痛、胀气、反酸、烧心等症状,可前往医院做个幽门螺

杆菌检测。如测出阳性,建议尽快规范治疗,且家人也要检测。

约80%的早期胃癌无症状,故诊断较困难。当患者因便血、消瘦、乏力等明显症状就诊时,往往已是中晚期。建议一旦有消化不良、胀气、反酸、烧心等胃部不适,应尽快前往医院做胃镜。

生活中,要规律作息和饮食,少吃腌制、高盐、热烫及辛辣刺激食物,最好不吃隔夜食物、不熬夜、不吸烟、不饮酒。胃癌有一定的家族遗传性。有家族史、40岁以上、患萎缩性胃炎、感染了幽门螺杆菌者,建议及时到医院做胃镜检查。(摘编自《大河报》)

护眼注意6点

针对老年人高发的、危害视力的白内障、老年性黄斑变性、青光眼等病,要积极预防。

加强用眼卫生 平时不用手揉眼,不用不洁手帕、毛巾擦眼。用眼不过度,长时间用眼后举目远眺或做眼保健操。

避开强光 强光会损害视网膜,白天出门戴上太阳镜。

及时就诊,定期复查 如突然发生视力下降,应及时就诊。一些疾病需到眼科定期复查,如糖尿病患者每三个月、半年或一年需定期复查眼底;高血压及心脑血管疾病的患者,需定期查眼

底血管情况;白内障、眼科术后也需定期复查。

积极防治慢性病 包括眼部的疾患及全身性疾病。尤其是糖尿病最易并发白内障,要及时有效地控制血糖。

多吃护眼饮食 多吃富含叶黄素的菠菜、西蓝花及富含维生素A的胡萝卜等。平时可以泡些枸杞、菊花或决明子喝,能起到明目的作用。

尽早戒烟 吸烟会加速糖尿病性视网膜病变的发生,让眼底黄斑缺血缺氧,同时也被证实和白内障密切相关。(摘编自《北京青年报》)

快乐老人报

www.laoren.com 快乐伴一生



以退为进 天地其实很宽

快乐老人报不充提供完美退休计划

后台有丰富的产品和服务满足您的需求

看完报意犹未尽?那就捧着《活过100岁》学习健康知识

或者上枫网找文明诗友围炉夜话

或者把回忆录拿到快乐人生出版事务所出书

您还可以跟着美时美刻国际旅行社周游列国

在快乐老人生活馆健身,在快乐老人电商“淘宝”

生活可以很精彩。

快乐老人报全年定价138元

邮发代号:41-178 | 全年100期 每周一、周四出版



中国邮政订热线:11185
中国邮政订阅网(bk.11185.cn)
微信订阅:扫描左边二维码
报社咨询热线:0731-88906498