老年人群易高发 预防高温病得养成好习惯

阅读提示

有人在厨房炒菜被热射病“闷倒”，有人吃隔夜菜吃进医院，有人深受泌尿系统感染折磨……记者从杭州各大医院了解到，天气“高烧”不退，高温病在老年人中愈加高发。这些疾病大多起病急，老年人和体弱者的症状更加严重，需要特别注意。其实，高温病大多可以预防，来看看医生如何支招。

体温像气温那么高 热射病要人命

不久前，杭州一独居教授因热射病晕倒家中的新闻引发关注。近期，这类病例在医院还真不少，如何预防热射病成为热门话题。

同样是家里空调坏了，60岁的李大伯(化名)则遭遇不幸。送医前一晚，李大伯已有发热症状，凌晨5时，家属发现怎么叫他都没有回应，急忙拨打120将其送至浙江医院三墩院区急诊。

浙江医院急诊科卢玉荣医师回忆，老人被送到医院时，人体核心温度达到42℃，并且由此引发肝、肾、心脏、脑等多器官功能损伤。患者肌酸激酶、肌红蛋白等指标超标几十倍，心肌损害严重。虽然经过全力抢救，最终还是没能挽回李大伯的生命。

该院急诊科主任戴海文告诉记者，7月以来，浙江医院三墩院区急诊每天都接诊有热射病患者，多为轻症，经过输液后能够自行缓解。

戴海文介绍，热射病是一种严重致命性疾病，具有很高的病死率。如果不快速降低体温，热射病会使脑部或其他生命器官功能异常，形成永久性损伤，甚至导致死亡。当你或身边人遇到这种危险情况，处理关键有两步：降温——把人移至阴凉处，松开其衣服，尽快为其身体降温，比如喷洒凉水或搭上湿毛巾，并借助风扇降温。补水——大量喝水(若可能，请饮用补充电解质的运动型饮料、口服补液或生理盐水)。如果此人丧失意识或无法饮水，立即送到医院。

一碗隔夜丝瓜吃进ICU

58岁的叶先生(化名)是一名技术工人，平时工作繁忙，还要到处奔波。上周五晚回到家后，他觉得浑身累到不愿意动弹，便简单煮了米饭，找到冰箱中的一盘丝瓜，狼吞虎咽吃了下去。

第二天凌晨2时，叶先生突感腹痛，两个小时后，剧烈的疼痛再次袭来。他急忙到浙江医院三墩院区急诊就医。当时体温在38℃以上，血压偏低，血气分析提示，代谢性酸中毒，乳酸高至6.9毫摩尔/升，考虑循环衰竭。

浙江医院急诊科王仁女医师说，经过家属同意，

叶先生被送入ICU。3天后，躺在病床上的叶先生说，以后再也不碰隔夜菜了。

浙江医院消化内科主任郑培奋介绍，隔夜菜是指存放超过5小时的饭菜，在炎热夏天，没有及时处理的饭菜、水果等极易成为细菌生存、繁殖的温床。剩饭菜中的细菌可来自于烹饪环境、盛放器皿、食用方式、储存环境等，且种类繁多。

人体在食用被细菌污染的饭菜后，很容易引发胃肠炎，产生腹痛、腹泻、腹胀、呕吐等身体不适。在个别情况下，食用腐败变质的隔夜菜会导致人体严重脱水，引发急性肾衰竭。

多喝水让“通道”保持畅通

尿频、尿急、尿痛……记者从多家医院了解到，高温天，不少老人的泌尿系统也容易出现问題。男性多发急性前列腺炎，女性则常常被尿路感染所困扰。症状较轻的患者可以通过补充水分缓解症状，严重者则需要到医院就诊。

为什么夏季泌尿系统容易感染?浙江省立同德医院泌尿科主任任黎刚说，夏季高温，人体私密处变得潮湿，更加有利于细菌滋生。通常情况下，人体在排尿时，尿液会将细菌冲走，但高温导致人体汗多尿少，细菌得不到及时冲洗，增加了感染几率。夏季睡眠不佳、疲劳、情绪低落导致免疫力下降，也容易给病菌可乘之机。此外，西瓜、饮料等进食增多，不利于血糖控制，也会增大泌尿系统感染几率。

预防泌尿系统感染，最简单有效的措施就是多喝水。多喝水多排尿，通过尿液对尿道进行冲刷，使细菌和炎性分泌物及时排出，加快感染控制。一般建议老年人每天喝水1000毫升，若出汗较多，则需要补充更多水分。

老年人在夏季还应尽量早睡。浙江省立同德医院老年医学科主任王钦贤认为，调整好作息，保证充分休息是预防泌尿系统感染最关键的一环。此外，还要重视个人卫生，勤换内裤，适当运动，避免长时间久坐，保持身心愉悦。总之，只有养成良好生活习惯，才能远离泌尿系统感染。

据《浙江老人报》

中国体育彩票排列5第22224期开奖公告信息			
开奖日期:2022年8月22日			
本期全国销售金额:15,729,288元			
本期开奖号码:89760			
本期中奖情况			
奖级	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	47注	100,000元	4,700,000元
合计	47注	...	4,700,000元
378,925,735.20元奖金滚入下期奖池。			
本期兑奖截止日为2022年10月21日，逾期作弃奖处理。			
本信息若有误以公证数据为准。			

中国体育彩票超级大乐透第22096期开奖公告信息			
开奖日期:2022年8月22日			
本期全国销售金额:240,333,140元			
本期开奖号码:10 33 35 24 27 09 06			
本期中奖情况			
奖级	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	1注	10,000,000元	10,000,000元
二等奖	82注	156,359元	12,821,438元
三等奖	26注	125,087元	3,252,262元
四等奖	796注	3,000元	2,388,000元
五等奖	14,125注	300元	4,237,500元
六等奖	21,138注	200元	4,227,600元
七等奖	33,745注	100元	3,374,500元
八等奖	607,853注	15元	9,117,795元
九等奖	6,315,079注	5元	31,575,395元
合计	---	---	91,024,490元
本期一等奖出号:1注(基本1注 追加1注)			
018,058,208.50元奖金滚入下期奖池。			
本期兑奖截止日为2022年10月21日，逾期作弃奖处理。			
本信息若有误以公证数据为准。			

中国体育彩票排列3(浙江省)第22224期开奖公告信息			
开奖日期:2022年8月22日			
本期全国销售金额:2,534,586元			
本期开奖号码:897			
本期中奖情况			
投注方式	全国中奖注数	本地中奖注数	单注奖金
直选	9,605注	763注	1,040元
组选3	0注	0注	346元
组选6	38,445注	1,626注	173元
31,943,767.48元奖金滚入下期奖池。			
本期兑奖截止日为2022年10月21日，逾期作弃奖处理。			
本信息若有误以公证数据为准。			

中国体育彩票浙江省20选5第22224期开奖公告信息		
开奖日期:2022年8月22日		
本期销售金额:140,170元		
本期开奖号码:01 04 08 11 19		
本期出球顺序:08 11 01 04 19		
本期中奖情况		
奖级	本地中奖注数	单注奖金
一等奖	5注	5,170元
二等奖	344注	50元
三等奖	5,126注	5元
0.00元奖金滚入下期奖池。		
本期兑奖截止日为2022年10月21日，逾期作弃奖处理。		
本信息若有误以公证数据为准。		

公益广告

实现心理健康 获得幸福时光

关注身心健康

丽水日报社 宣