

秋老虎发威 老人居家防暑记



“秋老虎”来了,高温天很多人选择吹空调或者喝冷饮来降温。此时如果突然进入低温的环境,毛孔和血管会急剧收缩,体内的暑热还没来得及通过出汗排出去,就被寒气裹在了体内,轻则头疼、鼻塞、关节僵硬,重则出现面神经麻痹、偏头疼。

空调的教训

67岁的张桂兰每天中午都要去菜市场逛一圈,专挑刚下来的鲜菜买。前几天,她没走十分钟后背就全湿了,额头上的汗顺着眼角往下流,蛰得眼睛都睁不开。

刚进门, she就把空调按开了,还特意调到了22度,对着风口站着吹。

可舒坦了没十分钟,张桂兰突然觉得右边太阳穴突突跳,右边脸也有点发麻,抬手拿杯子喝水的时候,手都有点不听使唤。她对着镜子一照,吓了一跳:右边嘴角居然有点往下歪,漱口的时候水都顺着嘴角往下漏。

医生表示,她是吹空调吹的,在外面走得浑身是汗,毛孔都张开了,突然对着22度的冷风吹,寒气一下就钻进经络里了,引发面神经麻痹了。年纪大了,血管和神经的调节能力不比年轻人,刚从外面回家,别急着开空调,得先在门口缓三五分钟,等汗落一落,体温降点再开,温度最好调到26度,室内外温差超过7度,不然很容易外寒内热,轻的头疼鼻塞,重的面神经都受影响。

打那以后,张桂兰算是长了记性,每次从外面回来,都先在玄关站会儿,拿干毛巾把汗擦干净,歇五分钟才开空调,温度固定调到26度,出风口还特意朝上,再也不对着人吹了。

过了一个礼拜,她的脸就彻底恢复了,再去菜市场买菜,逢人就说自己的“空调教训”,“老姊妹们可记住,刚回家千万别急着开空调,26度最合适,别跟我似的图一时凉快,遭老大罪了。”

自然降温经

72岁的王德福不肯装空调,说空调吹出来的风“有邪气”,吹久了浑身疼。今年王德福后背起了一片痱子,晚上翻来覆去睡不着,儿子劝了好几次装空调,他都把头摇得像拨浪鼓。

社区的小吴大夫知道王德福的脾气,没直接劝他装空调,而是拎着个小袋子找上门了。“王大爷,我不劝您安空调,我给您带了几个不用空调也能降温的小妙招,您试试,管用您就用,不管用我下次不来了。”

小吴大夫先拿出一个小喷壶,里面装着淡绿色的液体:“这是我按1:10比例兑的薄荷水,您往凉席上喷一层,晾干了再睡,既凉快还能防蚊子,您要是怕过敏,先喷枕头那一小块试试。”

接着他又拿了个干净的旧毛巾:“下午热的时候,您把毛巾用温水浸湿了,擦脖子、腋下、大腿根这些地方,别用冷水,温水擦了水分蒸发快,比冷水降温还舒服,也不会激着血管。”

走到窗边,小吴大夫指了指防盗网:“您家不是有旧床单吗?剪一块跟窗户差不多大的,用水浸湿了挂在窗户上,风一吹过,进来的风都是凉的,比空调风自然多了。”

最后他指了指阳台的空花盆:“您再种几盆绿萝、吊兰,我那边有现成的小苗,您明天去拿,摆窗台上,既能吸热还能净化空气,看着也舒服。”

当天王德福就把湿床单挂在了窗户上,果然风一吹进来,凉丝丝的,一点都不闷。傍晚他用温水擦了擦身,又往凉席上喷了点薄荷水,晚上睡觉的时候,凉席带着淡淡的薄荷香,居然一觉睡到了天亮,后背的痱子也消了大半。

贪凉惹出祸

65岁的刘淑珍爱喝凉的,凉白开都要放冰箱冰半个钟头才喝,有时候还会自己冻点冰块,喝水的时候丢两块进去。儿女劝过她多少次,说老年人喝冰的不好,她总说:“我喝了一辈子了,啥毛病没有,你们年轻人就是娇气。”

这天,刘淑珍一进家门就直奔冰箱,拿出刚冰好的柠檬水,“咕咚咕咚”就灌了两大杯,刚喝完还觉得挺爽,可没半个小时,胃就开始疼,一开始是隐隐的疼,后来疼得直冒冷汗,蹲在地上站都站不起来,儿媳下班回家一看吓坏了,赶紧送她去了医院。

医生诊断是胃痉挛,就是冰水突然刺激胃黏膜导致的,给开了药,叮嘱以后绝对不能再喝冰水了。刘淑珍躺在病床上还委屈:“我以前喝都没事啊,怎么这次就疼成这样?”

医生说:“夏天咱们人的阳气都浮在表面,脾胃里面其实是虚寒的,您年纪大了,脾胃本来就弱,一大杯冰水下肚,寒邪直接伤到脾阳,轻则胃痉挛,重则还会拉肚子、诱发胃肠型感冒。夏天喝水就喝30到40度的温水,不仅不刺激肠胃,还能帮助毛孔张开,出汗散热,那才是真的降温,冰水只是当时舒服,其实热量都憋在身体里散不出去。”

出院回家以后,刘淑珍专门买了个保温壶,每天早上烧好温水灌进去,想喝水就倒一杯温的。刚开始喝的时候她还觉得没味,喝了两三天就习惯了,觉得温水喝下去胃里暖乎乎的,比冰水舒服多了,以前一到下午就胃胀的毛病,居然也好了不少。

别等渴了再喝

70岁的赵建国干活的时候不爱喝水,说喝水耽误事,非得等渴得不行了,才回家“咕咚咕咚”灌一大杯。

这天,赵建国在花园里剪枝,那天39度,他干了两个多小时,汗把衬衫都湿透了,也没喝一口水。快中午的时候,他突然觉得头晕,眼前一黑就栽倒在花坛里了,幸好旁边有下棋的老伙计,赶紧给他扶到树荫底下,打电话叫了救护车。送到医院一检查,是脱水加上电解质紊乱,血钾低得厉害,医生说再晚来一会,说不定就要诱发心律失常了。

医生给赵建国讲了科学饮水的四个原则,还给他写了个小纸条。

第一,少量多次喝,别等渴了再喝,20分钟喝一次,一次喝100到150毫升,一天喝1500到2000毫升就行,别一次灌太多,不然加重脾胃负担,还容易浮肿。

第二,就喝温水,别喝凉水冰水,30到40度最合适,不刺激肠胃,还能帮助散热。

第三,出汗多了要补点盐,您要是在花园里待一上午,出了很多汗,就喝杯淡盐水,或者喝点酸梅汤,别光喝白开水。

第四,出汗后别马上大量喝水,先歇几分钟,等呼吸平稳了再小口慢喝,要是觉得累,就用五味子、麦冬泡点水喝,补力气还能补水。”

赵建国把小纸条背得滚瓜烂熟,还特意让儿子给他买了个带背带的保温杯,每天去花园的时候就背在身上,定了个闹钟,20分钟响一次,响了就喝两口水。以前他总觉得喝水麻烦,现在养成了习惯,到点不喝还觉得不舒服。上个月月底社区组织老年人爬山,赵大爷背个保温杯,时不时喝两口,爬完全程都不觉得累,比好多比他小的老人都精神。

现在赵大爷看见人就说:“可别等渴了再喝水。”

本报记者 李由

癌细胞会转移到脊柱

恶性肿瘤之所以可怕,不仅在于原发病灶的侵袭,更在于癌细胞转移扩散极易通过血液或淋巴系统“漂流”至全身。而在众多目的地中,脊柱是最常“着陆”的地方。

脊柱容易发生肿瘤转移与其解剖结构有关。首先,脊柱椎体内部富含红骨髓,血流缓慢,像一个高效的“过滤器”,便于随血液循环而来的癌细胞在此停留、着床并增殖。其次,脊柱周围有一套没有静脉瓣的椎静脉系,与盆腔、胸腔、腹腔等部位有交集。当患者咳嗽、排便等腹压增高时,癌细胞可直接从前列腺、乳腺、肾脏等原发灶绕过肺循环逆行直抵脊柱。医学上的“种子与土壤”假说也指出,脊柱的微环境能分泌多种生长因子,像肥沃的土壤一样,特异地吸引某些类型的癌细胞定居生长。临床上,肺癌、乳腺癌、前列腺癌、肾癌及甲状腺癌最容易发生脊柱转移。

当癌细胞成功在脊柱“安营扎寨”后,身体会发出求救信号:

疼痛 特点是夜间痛,休息或平躺时不缓解,多为持续性钝痛、酸痛,甚至是顽固性疼痛。

脊髓神经压迫症状 表现为肢体麻木、无力、行走不稳,病情严重或进展较快可能引发瘫痪。

病理性骨折 轻微外力即可发生椎体病理性骨折,表现为突发剧痛、行走困难等。

全身症状 表现为消瘦、乏力、贫血等。

临床常采用多学科协作模式,强调全身治疗与局部治疗的有机结合。

韩秀鑫