



老年人的夏季养生之道

夏季气温高，不少老年人无法适应天气的变化，容易出现乏力、食欲不振、头晕、心烦等多种症状，更是被中暑、食物中毒、呕吐、痢疾等多种疾病困扰。为了安度炎炎夏日，老年人在日常生活中需遵循夏季养生之道。

一、适当补充体液

炎炎夏日，身体里的水分流失增多，日常饮水量可适当增加，即使不觉得口渴，也要注意补充水分。可在大量出汗后补充一些淡盐水，也可以喝些绿豆汤，或用莲子、薄荷、荷叶与粳米煮粥，均可以有效地防暑降温。夏季也容易造成低血钾，引起头晕无力、食欲不振等症状，建议多吃西瓜、橙子、梨等补充电解质和维生素。

二、注意饮食卫生

夏季人体排汗多，营养消耗也大，不少人食欲受抑制，要调理好膳食营养。保持清淡是夏季饮食的原则；少食多

餐，可适当多吃瘦肉、鱼类、蛋类、豆制品和新鲜蔬菜，以补充体内的蛋白质、糖、钙、维生素等的消耗；还应多吃清热、解毒、解暑的瓜果，如苦瓜、丝瓜、黄瓜、西瓜、香瓜、西红柿等；少喝甜味饮料，也不宜过度饮水，尤其是有心功能不全的患者；同时，要注意食品卫生安全，以免造成腹泻、肚痛导致体液大量流失，诱发心脑血管疾病。

三、适当锻炼身体

夏季炎热，日照时间长，老年人锻炼最好选择在清晨。每天应安排30分钟至1小时的锻炼时间；锻炼以活动身子骨为主，舒筋活血，保持身体各部位的肌肉有一定的运动量。可以选择打太极拳、散步、慢跑等；当最高气温在30℃以上时，老年人要减少运动量，运动时间以30分钟以内为宜，忌剧烈活动。避免去温度高、湿度大、人员密集的地方；要保持充足饮水，身边最好放一些

防暑药品，如藿香正气水、十滴水等。运动后也要注意舒缓放松，使呼吸和心跳慢慢恢复到正常状态后才可停下来休息。

四、注意劳逸结合

夏季炎热，特别容易犯困、烦躁不安、心神不宁，从而影响睡眠。而睡眠质量的下降会使交感神经兴奋性增加、心率加快、血压升高，导致高血压、急性心肌梗死、心绞痛、心衰等疾病的发生。因此，老年人更应注意休息，保证充足睡眠，保持心态平和乐观。盛夏的午睡，对老年人非常重要。午睡时间不宜太长，时间太长会影响晚间睡眠质量，甚至导致心脑血管供血不足；时间太短疲劳得不到恢复，午睡以1小时左右为佳。

五、注意防暑降温

夏季天气潮湿闷热，应及时打开门窗通风，使空气对流，保持室内空气新鲜。经常用凉水拖地，既可保持空气湿

度，又可使室内降温；室内如有空调装置，温度不可设置过低，以免温差过大导致人体调节功能紊乱引起“空调病”；在厨房内尽量减少炉灶、烤箱等产生高温热源器具的使用。必须使用时，应注意及时补充水分，尽量缩短在高温厨房中的时间；老年人因抗高温能力差，白天应尽量减少外出。如需外出，最好佩戴太阳眼镜护眼。在身体所有部位中，最怕紫外线的其实是眼睛。紫外线长时间照射会损伤角膜和晶状体，导致出现白内障、黄斑病和角膜炎。

六、经常清洁皮肤

炎热潮湿的夏天，过多的汗液使人体表皮细胞发胀，汗孔和汗腺易被堵塞，汗液滞留在皮肤内引起痱子；日光照射过久，可发生日光性皮炎；汗液中的有机物质，为细菌生长提供了营养，容易发生化脓性皮肤病。夏季老年人要勤洗澡勤换衣，保持汗腺畅通和皮肤清洁卫生。

七、保持愉悦心情

夏季要清热养心、戒躁制怒，学会调节自己的情绪，保持心态平和。保持积极的态度，经常和朋友同事聚会聊天，与人交往能起到排解郁闷、舒缓情绪的作用；也可以学画画、乐器、新的语言，甚至学习一些年轻人正在学的新东西，以积极主动的态度安排自己的老年生活，舒缓自己的压力，对改善老年人的心境十分有好处。

八、定期健康体检

老年人在夏季更需要关注自身的健康状况，建议定期进行身体健康检查。包括血压、血糖、体重以及其他相关的健康指标的监测。定期体检有助于及时发现和处理健康问题，保持身体健康。

老年人在夏季要注意遵循上述保健措施，轻松度过夏天，避免因高温而产生不适。

(柳州市柳铁中心医院门诊 吴雨雪)

您了解阿尔茨海默病吗

经常在电视剧中看到一些老人忘记了很多事，不记得身边的人，不记得回家的路，甚至不知道自己是谁。其实，他们并不是“老糊涂”了，而是可能患上了阿尔茨海默病，也就是人们常说的“老年痴呆”。阿尔茨海默病(Alzheimer disease, AD)是老年人最常见的脑变性疾病，以老年斑和神经元纤维缠结为特征性病理改变，1907年由Alzheimer首先描述而得名。

阿尔茨海默病的病因

阿尔茨海默病常发生于60岁以上老人，女性发病率高于男性，且发病率随年龄增加而增加。其病因和发病机制目前尚不完全清楚，一般认为与遗传和环境因素有关。脑皮质和海马中的胆碱乙酰转移酶和乙

酰胆碱明显减少是导致记忆和认知功能障碍的原因之一；部分患者有明确的家族史，为常染色体显性遗传；此外，有研究提示免疫机制异常和环境因素影响也对发病起一定作用。

据了解，65岁以上的老年人人群中阿尔茨海默病患病率在发达国家为4%-8%，我国为3%-7%，我国目前60岁及以上老年人中约有1000万名AD患者。

阿尔茨海默病的症状和表现

1. 出现记忆力衰退。丢三落四，说完就忘，记不住家人或朋友的名字。
2. 分不清时间和地点。出门常迷路，甚至有些患者明明在家附近却迷了路；记不住日期，严重时分不清白天和黑夜。
3. 语言沟通出现障碍。早

期患者经常忘记简单的话语，答非所问，说出来的话让人听不明白。

4. 判断力受损。该病会让人失去对一些事物的正确判断能力。例如，花高价去买根本不值钱的东西，或者吃已经不再新鲜的食物，甚至会横冲直撞地过马路。

5. 不能完成熟悉的工作，甚至生活不能自理。曾经的“家务能手”不见了，慢慢地，洗漱、吃饭、穿衣、大小便都会出现障碍。早期患者还可以自理，中度患者需要他人协助完成，重度患者完全失去自理能力，甚至会长期卧床。

6. 情绪及行为变化。无缘无故地情绪波动，容易发脾气。可出现失眠、紧张、恐惧、焦虑、抑郁等情况。到了晚期，不爱理人，不关心外事物。

7. 反常的精神与行为。常常出现幻觉，看见已故的亲人，看见不现实的事物。有些患者整天不停漫步或跟随照料人员；有些患者反复收拾衣物，反复收集垃圾废品。

阿尔茨海默病的治疗方案

1. 对症治疗目的是控制伴发的精神病理症状，首选抗焦虑药。特别是有焦虑、易怒、失眠症状，可考虑用阿普唑仑、奥沙西洋(去甲羟安定)、劳拉西洋(罗拉)和三唑仑(海乐神)。剂量应小且不宜长期应用。警惕过度镇静、嗜睡、言语不清、共济失调和步态不稳等副作用。增加患者白天活动有时比服助眠药更有效。同时应及时处理其他可诱发或加剧患者焦虑和失眠的躯体病，如感染、外伤、尿潴留、便秘等。

2. 其次可选择抗抑郁药。AD患者中20%-50%有抑郁症状。抑郁症状较轻且历时短暂者，应先予劝导、心理治疗、社会支持、环境改善等。必要时可加用抗抑郁药，去甲替林和地昔帕明副作用较轻，也可选用多塞平(多虑平)和马普替林。近年来我国引进了一些新型抗抑郁药，如5-羟色胺再摄取抑制药(SSRI)帕罗西汀(赛乐特)、氟西汀(优克/百优

解)，口服；舍曲林(左洛复)，口服。这类药的抗胆碱能和心血管副作用一般都比三环类轻。但氟西汀半衰期长，老年人应慎用。

3. 还可以选择抗精神病药。有助于控制患者的行为紊乱、攻击性、幻觉与妄想。但应使用小剂量，并及时停药，以防发生毒性作用。可考虑小剂量奋乃静口服。硫利达嗪对老年患者常见的焦虑、激郁有帮助，是老年人常用的抗精神病药之一，但易引起心电图改变，宜监测ECG。氟哌啶醇对镇静和直立性低血压作用较轻，缺点是容易引起锥体外系反应。近年临床常用一些非典型抗精神病药，如利培酮、奥氮平等，疗效较好，适合老年患者。

阿尔茨海默病患者会慢慢忘却很多事，智力也变得如孩子一般。家属请耐心地陪伴，让患者在无助无知的日子里不再感到孤单。

(来宾市人民医院神经内科二区 韦晓娜)

推动健康知识普及 提高全民健康素养

健康科普

指导单位：柳州市卫生健康委员会 主办单位：柳州日报社
稿件报送：2971813915@qq.com 电话：13977219936