

齐鲁晚报大篷车进社区

主办: 齐鲁晚报·今日淄博
漱玉平民大药房

老人冬季当心“低体温综合征”

大篷车提醒市民要多吃抗寒食物,生活中加强保健与护理

本报12月7日讯(记者唐菁) 严冬,一些老年人感到浑身冰凉、穿多少都不暖和,这是一种被称为老年低体温综合征的病症。此病现如今发病少,容易被人们忽视,但此病却是老年人冬季重要的致死原因之一。本期齐鲁晚报大篷车活动为市民讲解“低体温综合征”常识,提醒市民注意保暖。

“低体温综合征是指体温

在35℃以下造成生理功能紊乱而引发的一系列症状,病人自觉畏寒怕冷、皮肤湿冷、四肢冰凉、不愿起床。”漱玉平民大药房工作人员伊希玉说,临床表现为患者精神萎靡,反应迟钝,不思饮食,面部浮肿,严重者可致意识模糊,心跳缓慢,脉搏微弱和心跳骤停。

一般人遇外界寒冷会出现寒颤,用皮肤血管收缩减少体内热量的散失。而老年人处

于衰老阶段,大脑皮层对寒冷的反应性下降,体温调节功能减退,如果体内产热和散热过程紊乱,使体温不能恒定而降至正常范围以下,就发生了低体温综合征。有资料表明,60岁以上老年人在冬季发生低体温综合征时死亡率高达70%。

除了外界寒冷刺激外,甲状腺机能减退、免疫功能低下、严重营养不良等也是致病的原因。

饮酒也是此病常见的诱因。饮酒虽能促进血液循环,获得暂时的温暖感觉,但由于体表的血管舒张,增加了散热过程,因此酒后会更觉寒冷。另外,某些药物,如安定、甲基多巴等也会降低老年人对寒冷的反应性和适应性。伊希玉表示,此病目前尚无特殊药物治疗,因此预防显得尤为重要。建议老年人首先要多吃抗寒食物,加强保健与护理。

一成老年人 冬季易发低体温

所谓低体温症,是指人的体温在35摄氏度以下。2014年,韩国釜山一位23岁的韩国男青年2日被发现死在了自己家的床上,死因被证实是“低体温症”。尸检结果显示,死者A某在没有取暖设备的情况下睡着,虽然屋里关着窗子,但死者并没有盖被,还只穿了内衣,夜晚气温骤降导致A某死于“低体温症”。据悉,11月底寒流袭击釜山,最低气温下降了很多。

而据英国国民卫生保健信息中心发布的数据表明,英国5年来四分之三的低体温症案例发生在60岁以上的老年人身上。这一人群患上低体温症的增速比其他年龄段也要高得多,接受住院治疗的60岁以上低体温症患者从2006年7月的633例增加到了2010年11月的1396例,增幅为120%。

据国外调查,秋冬季老年人发生低体温的大约占10%,国内统计资料表明,60岁以上老人,在气候尤为恶劣的冬季,死亡率要比平时高60%。

防低体温需进补 但不能蛮补

漱玉平民大药房的工作人员孙振海称,冬季是进补的大好时节,不过调补不当,不但达不到强身健体治疗疾病的效果,反而对身体有害无益。“不光有吃固元膏吃出问题的,还有些用中药进补出现意外的。”孙振海说,有一名70多岁的老太太,患有十多年的哮喘病,每年秋冬季病情就会加重,她的孩子就给她买来了西洋参,老人服用一个月后,咳嗽、憋气的症状却越来越严重了,还出现了口干舌燥、便秘、上火等症状。

“市民服用膏方的时候一定要先了解自己的身体状况,根据自己的情况进补,最好一人一方。”孙振海介绍说,冬令进补要在中医师的指导下进行,应根据患者的体质、病症而辨证进补,量体裁衣,因人而异。如果补得不对症,阴虚者补阳,就相当于火上浇油,使热者更热;阳虚者补阴,好比雪上加霜,使寒者更寒。

另外,市民在服用膏方期间,如果发生感冒应暂停服用。

老人冬季晨练 不宜过早出门

“我习惯早晨6时出门锻炼,空腹喝一大杯热水,晨练一个半小时后才进食。但进入冬季后,我明显感觉心脏负荷增大。”市民王女士介绍。漱玉平民大药房的工作人员孙振海认为,冬季一夜睡眠后,人的机体处于缺水状态,清晨的低温使得血小板易凝聚,血液黏稠度增大,很容易形成血栓。

“如今气温越来越低,我们建议不要过早出门晨练,特别是中老年人。”孙振海指出,心血管病发作有“晨峰现象”,特别是早晨寒冷的空气更易诱发心脑血管病,因此建议中老年人不妨睡个懒觉,选择一天中气温较高的时段锻炼,即上午10时至下午4时之间,也不要做剧烈运动,以温暖全身或些许出汗为宜。

有过冠心病、心绞痛的患者和老年人,这个季节应提前去医院做检查,并遵医嘱调整药物。

喝酒不抗寒,反易致体温下降

专家:平时宜常做有氧运动,多吃牛羊肉等

浑身乏力没劲、食欲不好、手脚总冰凉……进入冬季后,一些老年人就会出现上述的症状,等到春暖花开后,这些看似虚弱的身体表现又会消失无踪。漱玉平民大药房的工作人员提醒,冬季老人有以上症状可能是因为低体温症在作祟,低体温症是老年人冬季常见病,这主要和老年人皮肤老化、消化系统老化等原因有关,老年人切莫将低体温症视为小毛病,预防低体温的发生,关键在气温较低时要加强自我保健和护理,同时多吃抗寒食物。

本报记者 唐菁

低体温症和老人 脏器老化有关

进入冬季以来,市民张先生总是觉得畏寒怕冷,手脚总是凉凉的,时不时的就会觉得头晕眼花,吃不下东西,下半身还有点浮肿。本来以为就是人老了,身体各项机能都下降了,所以耐不住冬寒了,可医生告诉他,他之所以会有这些症状,是因为他患上了低体温症。“冬天,老年人患低体温症的不少,患者会有怕冷、浑身乏力、手脚凉、下肢浮肿、肌肉僵硬等表现。”漱玉平民大药房的工作人员孙振海介绍说。

据孙振海介绍,低体温症的一个典型表现就是患者体温会低于35℃。低体温症是冬季老年人常见的疾病,人的年龄越大就越容易患上这种病。

低体温症的患者,往往到了春天时症状就会消失,这种病很容易被患者误认为是人体衰老或是冬季不适应的表现。“在这儿也提醒老年人,如果发现自己有低体温症的症状表现,要及时到医院检查确诊,因为对于有些体质弱的患者而言,低体温症不但会引起并发症,还会造成老年人死亡的严重后果。”孙振海解释说。

“老人患低体温症和人体脏器老化,例如皮肤老化、消化系统老化等原因有关。”孙振海说,人老了之后,身体各项机能都会逐渐衰退。人体皮肤若老化了,对外界气温变化的感知能力也会下降,再加上体内产热量减少,皮肤血管反应能力也会变迟钝,不能较好地自我收缩,人体热量散发过多就会导致体温下降。人上了年纪后,消化系统也会随之老化,胃口变差,吃进去的东西消化吸收不好,人体产生的热量也就减少了。

而且,人老了大脑功能自然也就比不上年轻时,冬季外界气温变化,老化的大脑就不能及时传递出抵抗寒冷的命令,这也会导致人体体温下降。“还有就是喝酒。一些老年人在冬季很喜欢喝酒,觉得喝酒能增添餐桌上的气氛,还可以起到抗寒的作用。”孙振海表示,冬季喝酒后会让人体体表的血管扩张,加快体内温度的消散,反而会让人体体温降下来。



漱玉平民大药房工作人员在为市民免费测量血压。(资料片)

有氧运动可治疗低体温症

孙振海说,对于低体温症,积极有效的预防非常重要。首先要注意保暖,老人的居室温度最好保持在20℃左右,睡眠时,床上要采取保暖措施,如使用电热毯、热水袋等。每晚一次足浴可促进血液循环,避免体温过低,长期坚持睡前足浴养生,效果更佳。

“老年人在冬季应特别

注意保暖问题,这里的保暖不但指衣着,也包括家居生活细节。”孙振海说,家人应保证老年人卧室阳光充足,衣被松软厚实。在外出时衣着要保暖,下半身尤其要注意防寒,穿的鞋子最好是保暖、透气性好的。

孙振海主张老人要多参加一些活动,如散步、打太极拳、做广播操、种花、养鸟等。

“有氧运动可帮助老年人积极预防低体温症。”孙振海指出,像是慢跑、散步、健身操等运动,能助老年人增强心脏和肺部的功能,提高人体对冬季气温变化的适应抵抗能力。孙振海说,即使是不外出,老年人也可在家做一些简单的小运动,像是种花、做广播体操等,都可以强身健体,抵御低体温症的侵袭。

老人可适当冬补,多吃高热量食物

孙振海主张冬季老年人在饮食上应多吃多食高热量食物,饮食上适当冬补,增加热量较高的牛肉、羊肉、桂圆等食品,保证机体热量。怕冷的人要有意识地增加富有铁质的食物,如动物肝脏、瘦肉、蛋黄及木耳等。饮食调配合理,且烹饪稀软一些,有利于老人消化吸收和水分补充。老年人首先要多吃抗寒食物,如吃含碘丰富的海带、紫菜和鱼虾等,因人体缺铁会导致体温下降。

老年人冬季,但不宜多饮酒,也可食用温性水果,如大枣、石榴、菠萝等。

孙振海认为食用药粥也是不错的选择。仙灵脾10克、桂枝5克、韭菜子10克,煎煮20分钟,去渣留汤,选



漱玉平民大药房工作人员为市民提供肩颈按摩仪免费体验。(资料片)

粳米100克,放入药汤中,再加入适量的水煮粥,粥熟后,放入适量冰糖,即可食用,趁热喝最佳。另外,这些中药温肾阳益补命门之火,

可選用:熟附片、肉桂、北芪、当归、熟地、锁阳、狗脊、川芎、仙灵脾、红枣、炙甘草,水煎服,按患者体重虚实增减其药与量。