预防『游泳耳』不难 抓好四个要点

随着夏季高温持续，游泳成为许多老年人消暑健身的首选活动。但不当的游泳习惯可能导致外耳道炎，俗称“游泳耳”。当含有细菌的水长时间滞留在外耳道，加上潮湿环境和皮肤受损，就容易引发感染，症状包括耳痛、耳痒、听力下降和耳道分泌物增多。那么，游泳时如何保护耳道？有什么注意事项？阳光融和医院耳鼻喉科主任陈敏良作出解答。

□本报记者 常方方

做好预防措施

●佩戴防水耳塞

游泳前佩戴防水耳塞，阻隔水流进入耳道。

●注意游泳时间与姿势

单次游泳不宜超过1小时，避免长时间浸泡；应减少跳水、潜水等易导致耳道进水的动作。

●保持耳道干燥

游泳后可用干净毛巾轻拭外耳，或用吹风机的低温档（距耳朵30厘米以上）吹干。切勿用棉签深入掏挖，以免损伤耳道黏膜。

●巧用“偏头单脚跳”

若耳道进水，可将头部倾向进水侧，单脚跳跃促使水流流出。

特殊人群注意事项

糖尿病患者：血糖控制不稳定时，身体免疫力下降，更易被细菌感染。

中耳炎术后患者：需咨询医生，确认鼓膜愈合良好后再决定是否游泳。

佩戴助听器者：下水前务必取下设备，避免受潮损坏。

陈敏良建议，应优先选择水质达标、循环消毒的正规泳池，避开人流量大的时段。天然水域有污水、寄生虫风险，因此不建议野外游泳。

游泳后，若耳道出现红肿、流脓或持续耳鸣，需立即就医，切勿自行用药，避免延误治疗。

夏季护心脑 五件事做到位

夏季天气炎热，人体出汗增多，血液黏稠度升高，加上空调房内外温差大，容易引发血压波动，诱发心绞痛、心肌梗死、脑卒中等心脑血管疾病。那么，老年人出现哪些症状需警惕心脑血管疾病？日常如何预防？潍坊市中医院老年医学一科副主任医师张利华作出解答。

□本报记者 常方方

警惕四类症状

胸闷、胸痛，疼痛可放射至肩背、手臂、手指、下颌等部位。

心悸、气短，夜间出现阵发性呼吸困难。

上腹胀痛不适等胃肠道症状。

头晕、肢体瘫痪、突然意识丧失和抽搐等脑循环障碍。

出现以上症状，可用“四步急救法”：尽快拨打120急救电话-就地平躺休息-服用急救药物-耐心等待急救人员到来。

做好这五点

●科学补水

建议每天饮水1500毫升-2000毫升（心肾衰竭患者除外），应少量多次，避免一次性大量饮水增加心肾负担。不建议喝冰水，以免刺激血管收缩，诱发急性心脑血管疾病。

●勿过度贪凉

一般情况下，室内外温差应不超过5℃，避免频繁进出冷热交替的环境导致血压骤升。避免空调直吹，尤其不要对着头部、颈部，空调温度建议不低于26℃。

●清淡饮食

适当吃些香蕉、菠菜、土豆、冬瓜等果蔬，帮助稳定血压。少吃咸菜、腊肉、油炸食品，减轻血管负担。严格控制高糖食物或冷饮，以免引发血糖波动和肠胃不适。

●适度运动

清晨或傍晚可进行散步、打太极拳等柔和的运动，每次不超过30分钟，避免剧烈运动。高温时段（10时-16时）避免外出活动。

●按时吃药

高血压、糖尿病患者坚持规律服药，切勿自行减药。突发胸痛、头晕、呼吸困难时别硬撑，立即拨打120急救电话。

苦夏不苦 饮食有方

□本报记者 常方方

每到夏季，不少老年人被苦夏困扰，出现食欲减退、乏力困倦、精神萎靡等情况。合理饮食能有效缓解不适，助力老年人保持健康活力。为此，山东第二医科大学附属医院临床营养科兼健康管理中心主任金梅支招科学饮食，助老年人安然度夏。

◆多吃蔬菜水果

夏季果蔬丰富，老年人可吃些西瓜、黄瓜、番茄等水分充足的果蔬，既能补充维生素、矿物质，又能缓解因出汗多导致的脱水问题。深色蔬菜如菠菜、西兰花，富含抗氧化物质，可增强身体免疫力。每人每天应进食蔬菜500克、水果200克（血糖需要控制者除外）。

◆巧选优质蛋白

选择易消化的优质蛋白质食物至关重要。鱼类富含不饱和脂肪酸，如三文鱼、鳕鱼，既能补充蛋白质，又有助于保护心血管；鸡蛋、牛奶营养丰富，适合每天食用；豆腐、豆浆等豆制品富含植物蛋白，消化功能较弱的老年人可适量食用。

◆粗细主食搭配

夏季，老人应避免过量食用精细米面，可将燕麦、荞麦、红薯等粗粮与大米、白面混合，如煮杂粮粥、蒸杂面馒头。粗粮富含膳食纤维，可增强饱腹感、促进肠道蠕动、预防便秘，同时延缓碳水吸收，利于血糖稳定。

此外，应适量进食酸味食物，如山楂、话梅，能增进食欲。适当补充水分和电解质，建议每天1500毫升左右，可饮用淡盐水、绿豆汤。

通过科学合理的饮食搭配与习惯调整，老年朋友能有效缓解苦夏不适，安稳度过炎炎夏日。

健康宝典