

夏季养护关节 老年人注意五个方面

炎热的夏季，空调成了许多家庭的“续命神器”。但对于老年人来说，空调带来凉爽的同时，也可能让关节“遭罪”。老年人的关节使用时间较长，关节磨损相对严重，若不注意保护，很容易引发或加重关节疼痛。那么，老年人夏季如何保护关节？潍坊市人民医院手足骨科主任孙建民作出解答。

□本报记者 常方方

过度吹空调会加重关节痛

孙建民表示，老年人的关节随着年龄增长会逐渐老化，关节软骨变薄、弹性降低，周围的肌肉、韧带等组织也会变得松弛无力，对关节的保护作用减弱。而空调吹出的冷空气会使关节周围的血管收缩，血液循环变慢，导致关节组织得不到充足的血液供应，代谢产物难以排出，进而引发或加重关节疼痛、僵硬等不适症状。

此外，老年人的体温调节能力较差，长时间处于空调房内，若衣物穿着不当，关节受到寒冷刺激使得滑液分泌减少，关节润滑度下降，活动时摩擦增大，也会加重关节的损伤和疼痛。

避免关节受损的注意事项

选择合适的运动

老年人应选择对关节压力相对较小的运动项目，如散步、打太极拳、游泳等。这些运动可以增强关节周围肌肉的力量，提高关节的稳定性，不给关节带来过大的负担。应避免爬山、爬楼梯、深蹲等对关节磨损较大的运动。

做好热身和放松

运动前要进行5分钟-10分钟的热身运动，如活动手腕、脚踝、膝关节等，让关节和肌肉逐渐适应运动状态。运动后要进行拉伸放松，帮助缓解肌肉疲劳，减少关节损伤。

控制运动强度和时间

运动时要循序渐进，避免突然增加运动强度或延长运动时间。一般来说，每次运动时间以30分钟左右为宜，每周运动3次-5次即可。运动过程中若出现关节疼痛、肿胀等不适，应立即停止运动，休息观察。

合理使用空调

空调温度不宜过低，一般控制在26℃左右为宜。避免空调出风口直接对着身体，尤其是关节部位。可以在空调房内放置一盆水，增加空气湿度，减少关节干燥不适。

注意关节保暖

在空调房内要注意关节的保暖，可以戴上护膝、护肘的保暖用品，或者穿长袖衣物，避免关节暴露在冷空气中。从空调房外出时，要先在室内适应一段时间，再慢慢走到室外，避免突然的高温刺激。

总之，老年人在夏季要特别注意关节的保护，养成良好的生活习惯，避免关节受到损伤。如果关节疼痛症状持续得不到缓解或加重，应及时寻求专业医生的帮助。



出汗后眼睛不适 这样缓解简单有效

夏季高温来袭，不少老年人在出汗后，眼睛又痒又涩，甚至出现红肿、流泪等症状。这是为何？如何应对？潍坊市第二人民医院（潍坊呼吸病医院）老年医学科副主任医师刘艳为您解答。

□本报记者 常方方

老人夏季眼睛不适的原因

汗液刺激

夏季气温高，出汗多，汗水流入眼睛，其中的盐分和代谢产物会刺激眼表，破坏泪膜稳定性，导致眼睛干涩、发痒等。

细菌滋生

夏季高温潮湿，皮肤和眼睑边缘容易滋生细菌，引发睑缘炎，表现为眼睛痒、红肿、分泌物增多。

过敏反应

夏季花粉、尘螨等过敏原较多，老年人免疫力相对较弱，更容易发生过敏性结膜炎，出现眼痒、流泪、红肿等症状。

用眼过度

夏季老年人户外活动减少，长时间看电视、玩手机等，会导致眼睛疲劳，加重干涩和不适感。

和眼周的汗水，避免汗液流入眼睛。也可以用清水或生理盐水冲洗眼睛，缓解刺激。

冷敷缓解

用干净的毛巾包裹冰块或冷藏的湿毛巾，轻轻敷在闭着的眼睛上，每次10分钟-15分钟，有助于缓解红肿和痒痒。

使用人工泪液

选择不含防腐剂的人工泪液，缓解眼睛干涩。建议每天使用3次-4次，或根据症状调整使用频率。

药物治疗

如果眼部症状严重，可能是感染细菌或过敏引起的，应及时就医，在医生指导下使用抗生素眼药水或抗过敏药物。

眼部日常防护措施

注意眼部卫生

勤洗手，避免用手揉眼睛。定期清洗毛巾、枕套等个人用品，减少细菌滋生。

合理用眼

避免长时间用眼，每看电脑或手机30分钟休息10分钟，可以远眺或做眼保健操放松眼睛。

佩戴防护眼镜

外出时，佩戴太阳镜或防护眼镜，阻挡紫外线、风沙和灰尘的刺激。

饮食调理

多吃富含维生素A、维生素C、维生素E的食物，如胡萝卜、菠菜、蓝莓等，对眼睛健康有利。

保持室内通风

夏季使用空调时，注意室内通风，避免空气过于干燥。

眼部不适的应对措施

及时清洁

出汗后，用干净的毛巾或纸巾轻轻擦干额头

健康宝典

让血压经住“烤”验 学会五招科学应对

夏季高温来袭，对于高血压患者来说，这不仅是难熬的“烤”验，更是血压波动的“高危期”。为何夏季血压容易波动？如何科学应对？潍坊市中医院老年医学一科副主任医师张利华为您解答。

□本报记者 常方方

夏季高血压的“隐形危机”

温差刺激

空调房与室外温差较大，频繁进出，会导致血管反复收缩扩张，易引发血压剧烈波动。

出汗·脱水

高温下大量出汗，若未及时补水，血液黏稠度升高，心脏负荷加重，血压易飙升。

睡眠障碍

高温天气导致睡眠质量下降，交感神经持续兴奋，成为血压升高的“推手”。

饮食不当

夏季气温高，出汗多，不少人会增加冷饮、高盐腌制食品摄入。钠盐摄入过量会影响血压控制。

科学应对把握五个要点

监测血压有讲究

调整测量时间：夏季血压昼夜波动可能更明显，建议增加监测频次，重点关注晨起后、午睡后和睡前三个时段的血压。

注意测量环境：避免在空调直吹或从高温刚进空调房时测量，静坐10分钟后再测，确保数据准确性。

防暑降温巧安排

合理使用空调：室内外温差控制在8℃以内，空调温度建议设定在26℃-28℃，避免直吹。

科学补水：每日饮水1500毫升-2000毫升，以白开水、淡茶水为主，少量多次饮用，避免一次性大量饮水加重心脏负担。

错峰出行：尽量避免高温时段（10时-16时）外出。外出时做好防晒，撑遮阳伞或穿防晒衣。

饮食调理要清淡

低盐饮食：每日盐摄入量控制在5克以内，避免酱油、咸菜和其他加工食品中的“隐形盐”。

增加“降压菜”：食用芹菜、菠菜、海带等富含钾、镁的食物，有助于钠的排出。

慎选冷饮：尽量不吃冰淇淋、冰镇饮料等，以免引发血管收缩，可选择绿豆汤、酸梅汤等解暑饮品。

运动锻炼需适度

选择合适时段：清晨或傍晚时段进行锻炼，避开高温时段。

控制运动强度：以散步、太极拳、八段锦等柔和的运动为主，每次进行30分钟左右，微微出汗即可，避免剧烈运动。

警惕运动风险：运动中出現头晕、胸闷等不适，应立即停止并休息，必要时就医。

规律作息稳情绪

保证睡眠质量：营造凉爽舒适的睡眠环境，午休时间不超过1小时，避免影响夜间睡眠。

调节情绪：夏季易烦躁，可通过听音乐、冥想等方式放松心情，避免情绪激动引发血压波动。

张利华提醒，高血压患者夏季若出现以下症状，需警惕高血压急症，应立即就医：剧烈头痛或者头晕、恶心呕吐、视物模糊、胸闷胸痛、意识模糊等。

通过科学监测、合理调节生活方式，高血压患者完全可以安稳度夏，守护心血管健康。