

## 持续桑拿天 老人孩子 谨防“高温病”

### 快收好这份防暑全攻略

连日来,35℃以上的高温桑拿天气在合肥持续出现,不管是居家还是外出,防暑降温都必不可少。夏季是人体免疫力较低的时候,很容易引起身体的不适,尤其是本身抵抗力就较差的老人和孩子。为此,安医大一附院急诊科专家张泓特别制定一份高温天气老人孩子防暑全攻略,赶紧收藏吧!

张薇 记者 马冰璐

衣

#### 应以棉麻质地为主

高温暴晒天气出门一定要做好防晒。可以穿着宽松、轻薄、透气的长袖衣或者专业的防晒服、防晒套袖,穿短袖的话一定要涂防晒霜或打遮阳伞。同时佩戴遮阳帽和太阳镜,避免太阳直射。

老人、孩子衣物应以棉麻质地为主,柔软舒适、吸湿性好,并且要勤换洗。幼小的孩子,在高温天气不要穿太多,否则容易出汗、起痱子,在空调房间则要注意不要受凉,老人孩子应避免空调温度设置过低导致感冒。

食

#### 饮食要清淡,注意卫生

高温天气细菌繁殖比较快,食物容易变质,不干净和变质的食物常常会引起急性的胃肠道感染,出现腹泻、呕吐、低烧等症状。因此高温天气饮食要清淡,注意卫生,不要暴饮暴食,不能酗酒。

张泓提醒说,要养成爱饮水的良好习惯,即使不渴也要饮一些水。其中以温凉开水为主,也可以喝些鲜榨果汁、绿豆汤、酸梅汤等消暑饮品。孩子一般贪凉喜欢吃雪糕、喝冰饮,家长要告知孩子适量、缓慢进食。

住

#### 空调温度宜保持在26~28℃

“高温下人们多会待在空调屋里,对老人和孩子来说,室内空调温度不宜过低,否则室内外温差过大,一冷一热之间,更容易诱发心脑血管疾病和呼吸系统疾病。”张泓介绍,“空调温度宜保持在26~28℃,同时要注意空气流通。不要贪凉洗冷水澡,以免刺激血管造成血压波动。”

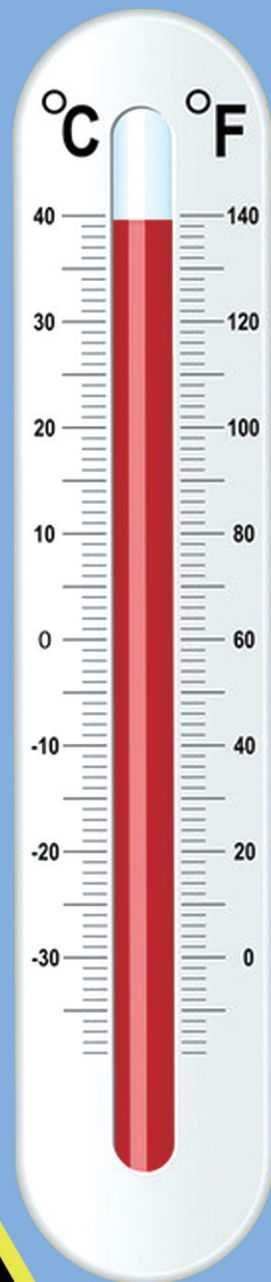
不仅是开空调,吹风扇时也要注意,不能直接对着头部或身体。高温天特别要保证休息,保持良好的睡眠。老人和孩子不适合用凉性大的竹席,也不宜光着身子睡觉,最好穿件轻薄柔软的棉质睡衣,不仅吸汗还可以防止受凉。

行

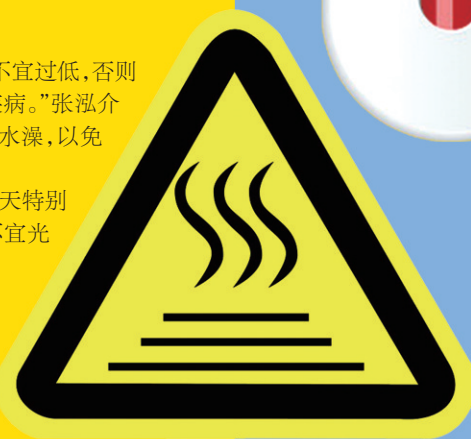
#### 避免在11点到15点之间外出活动

高温暴晒天气要尽量避免在11点到15点之间外出活动。喜欢跳广场舞或者锻炼的老年人,要选择早晚气温较低的时间,在通风的场所,尽量做比较舒缓的动作,时间也不要太长。一旦出现头晕、乏力、恶心、呼吸困难等情况,要立刻去阴凉通风处休息并及时就医。

避免孩子接触水泥地面、金属等物质,这些物质在高温暴晒下温度可能达到60~70℃,短接触也可能造成孩子皮肤烫伤。



# 高温预警



### 儿童“敷贴”治疗 宜早不宜迟

▾ 04版

### 暑假来啦! 当心孩子“心理中暑”

▾ 06版

### 萌娃放暑假,老人陷入“暑期焦虑”

专家:子女应和老人做好“接力”

▾ 02版

### 合肥老人自建抗战文物陈列馆

已收藏600余件抗战文物

▾ 03版