

酷熱天氣與長者



1. "關於經常要去洗手間的問題"

喝水多要經常去洗手間，而且我不覺得口渴，是否一定要經常喝水？

長者對口渴敏感度下降，應有意識地喝水，建議長者在炎熱天氣下**每天喝1500毫升水**。

明白長者怕一次喝水太多會經常去洗手間，可按時**每次喝200-250毫升**，以防脫水。
(約一盒奶的份量)

2. "關於喝水口淡淡的問題"

喝水口淡淡，可否喝其他飲料呢？

除了水外，長者亦可透過其他有味道而含水份及鹽份飲品或食物補充水份，如**湯水、果汁、運動飲料、水果**。



咖啡、濃茶或酒精飲品就盡量避免，因為此類飲品會加速身體水分透過泌尿系統流失。

3. "關於凍飲的問題"

天時暑熱，長者可以喝凍飲嗎？

長者在炎熱天氣下亦可飲凍飲。

由於長者腸胃較差，容易腹瀉、肚痛、胃痛，飲凍水可先**在口腔含一陣子**再吞，避免水溫度太低引致腸痙攣。



4. "關於開冷氣和風扇的問題"

開冷氣？我怕我受不了冷氣！開風扇可以嗎？

在潮濕天氣下，室內氣溫超過35度，只開風扇很難幫助降溫，開窗亦很難形成有效空氣對流。



建議在**濕度高或35度或以上使用冷氣**。冷氣可幫助抽濕，降低體感溫度。長者開冷氣可調節到一個較高而舒適的溫度，建議溫度大概**28度**。

5. "關於「攝親」的問題"

外出後一身汗，馬上吹風扇或冷氣，會否「攝親」呢？

一冷一熱溫度變化太大，長者身體未必在短時間內適應，建議長者**先抹汗或換一套乾爽衣服**，為身體提供過度時間適應溫度變化。

如在家中，可透過**洗澡**降溫，在街上可用**濕紙巾拭抹臉部及頸兩側**。頭部血管豐富，血液循環速度快，而頸兩側有兩條通往腦部的主動脈，透過用濕手巾或濕紙巾拭抹臉部及頸兩側可以盡快降溫。



6. "關於戶外活動的問題"

醫生說曬太陽可以預防骨質疏鬆，但外面天氣太熱還可外出嗎？

夏天時，在太陽直曬的情況下，應以**傘及帽**保護，並在室外大概**20分鐘左右到較涼爽地方休息**。其實每曬20分鐘太陽，就足夠幫助預防骨質疏鬆。

