

時序入夏，天氣愈來愈炎熱，對中老年人而言，一不注意便可能發生熱傷害、泌尿道結石或香港腳等疾病。醫師建議，老年人體溫調節功能較差，夏天最好不要待在戶外太久，平時多補充水分可避免熱傷害或泌尿道結石發作；穿通風透氣棉質襪，不與他人共穿鞋，才能避免香港腳上身。

忽冷忽熱容易得「熱傷害」

台北馬偕醫院急救加護科主任張國頌表示，老年人身體機能逐漸退化，排汗功能不佳，又有慢性疾病纏身，加上有些治療慢性疾病的藥物，如利尿劑、止痛藥等，都會影響排汗功能，還有些老年人平時在家中吹慣了冷氣，無法適應室外高溫潮濕的環境，因此很容易導致「熱傷害」的發生，往往一到夏天，老年熱傷害的病號就會急診室報到。

要避免「熱傷害」的發生，張國頌主任提醒年紀大的長輩，在生活上要注意以下幾點：

- 1.一旦室外溫度高於 28℃，最好不要待在戶外超過半小時，以免中暑。
- 2.平時最好做適度運動以增加肌力，但不要在大太陽底下運動。
- 3.穿著方面最好穿排汗寬鬆的衣物。
- 4.習慣待在冷氣房中者，開冷氣時溫度不要太低，還要記得適時補充水分，以免一到戶外就受不了高溫的環境而發生熱傷害。

水分不足泌尿系統容易出狀況

除了熱傷害外，夏天時流汗量大，若中老年人未適時補充水分，也可能導致泌尿道結石。

國泰醫院腎臟科醫師馮祥華指出，腎盂、輸尿管及膀胱結石是中老年人夏天常見的疾病，其實結石的發作本來與季節無關，但因夏天時民眾較少喝水，且流汗量又大，尿液變少，便容易導致結石發作。

此外，中年婦女夏天流汗多，排尿少，也容易導致泌尿道發炎，往往一到夏天時，泌尿發炎的病例就會增加，其中主要以大腸桿菌感染所引起的發炎居多。

馮祥華醫師建議，泌尿道結石真正的發生原因不明，但多喝水可預防結石產生，在未形成結石前，若能多喝水，尿液可將草酸鹽、磷酸鹽、草酸鈣等未形成結石的結晶物質排掉，以避免這些物質堆積在尿路中形成泌尿道結石。而婦女在夏日應注意個人衛生，多穿著棉質內褲，以避免泌尿道發炎。

高溫潮濕香港腳容易發作

台灣地區夏季的氣候高溫潮濕，不少中老年人飽受香港腳困擾。根據去年一項針對一萬多名皮膚科門診病患所做足部篩檢發現，受檢的民眾中有半數都有足部健康的問題，其中 72% 為黴菌感染，比例約佔四成，大部分都是罹患足癬，也就是俗稱的「香港腳」；且其中六成患者以侵犯到趾甲，成為灰指甲，患者以六十歲以上老人居多。

國泰醫院皮膚科醫師游鴻儒提醒，要預防香港腳最重要的是保持足部的乾爽，若家中濕氣太重可開除濕機降低濕度，平日最好穿著透氣、通風的鞋襪，若有類似香港腳的症狀出現時，最好不要自行買藥塗抹，而是要求助於專業皮膚科醫師，以免延誤治療時機。