

仲冬



扫码看视频

冬季天寒地冻,气候干燥,昼夜温差和室内外温差变大,各种疾病进入高发期。哪些疾病容易在冬天高发?一起来看看长沙市第三医院的医生怎么说。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 高煜棋

冷天防皮肤病,先把秋裤穿上 医生告诉你怎样应对冬季常见病



12月6日,大雪节气到来,寒气渐浓。为预防冬季呼吸道疾病,不少市民出行戴上了口罩。 刘丰 摄

皮肤科医生: 害怕冬季皮肤病,先把秋裤穿上吧

现在很多人,尤其是年轻人都不愿意穿秋裤了。其实,秋裤不仅能抵御寒冷,也能保护皮肤,对防治冬季皮肤病很重要。

——长沙市第三医院皮肤科副主任张英博

冻疮

“有一些患者每年冬春季节都要得‘冻疮’,年年复发,苦不堪言。”张英博介绍,冻疮是寒冷刺激引起的皮肤局限性血液循环障碍和皮肤炎症。很多人以为只有在零度以下才会发生,事实上在10℃以下就可以发生。常发生于手指、耳廓及足趾等暴露部位。

最重要的预防手段就是保暖。多运动,改善血液循环;户外活动时,多搓手促进血液循环。少沾冷水,多涂护肤品,穿厚袜子,鞋子不要过紧。如果已经长了冻疮,不要拿太热或太凉的水泡手;在没有破溃的情况下,可外用多磺酸粘多糖乳膏和肝素钠乳膏。

带状疱疹

“带状疱疹的感染与免疫力的下降有关。”张英博介绍,带状疱疹由水痘一带状疱疹病毒引起,又称“缠腰丹”。成人易被该病毒感染而潜伏于神经节内,当抵抗力下降时,病毒被激活引起受侵犯的神经节发生炎症,导致神经痛,引起相应区域皮肤出现红斑和簇集性水疱。老年人症状相对较重,部分患者可出现带状疱疹后神经痛,甚至持续多年。

减少熬夜,保证三餐规律,多运动以提高免疫力。对于年满50岁的人群,不论此前是否有带状疱疹发作,都建议接种带状疱疹疫苗。

寒冷性荨麻疹

“冬季人们常常面临冷热交替的情况,皮肤免疫力变差,是造成荨麻疹的诱因。”张英博介绍,寒冷性荨麻疹是物理性荨麻疹中最常见的一种。本病特点是接触冷水或其他冰冷物质后,受冷区出现瘙痒性水肿和风团,半小时至1小时左右可消失。多发于露出部位如颜面和手部,严重者其他部位亦可受累。

避免食用会造成过敏的食物。发作严重时要在医生指导下服用抗组胺药。可从夏季开始锻炼身体对寒冷的适应能力,提高身体免疫力。

心血管内科医生: 年轻患者增多,别丢了良好生活习惯

冠心病、高血压、心衰、心绞痛等心脑血管疾病在冬季会高发,也都跟气温降低有一定关系。

——长沙市第三医院

心血管内科二病室副主任梁薇芬

高血压

“有一些高血压的病人,夏天是不需要吃药的,但是到了冬天就需要用药物控制,这就与气温变化有关。”梁薇芬介绍,高血压的发作受季节气候的影响。高血压的典型症状包括头痛、疲倦或不安、心律失常、心悸耳鸣等。然而,许多高血压患者可能在没有任何症状的情况下已出现其他并发症,如脑卒中、视物模糊、意识丧失等。

冠心病、心绞痛、心衰

冠状动脉粥样硬化性心脏病一般情况下无明显症状。随着斑块的积累,管腔狭窄会使血液无法顺畅流经,进而导致胸痛或不适,严重情况还会导致心力衰竭和心律失常。此外,其他可能出现的症状包括心悸、呼吸短促、头晕等。冬季高血压多发,导致心脏负荷加重;天气寒冷也会诱发心脏冠状动脉痉挛,直接影响心脏血液供应,从而导致心绞痛,甚至心梗发作。冠心病患者在冬季常会有呼吸受阻的情况发生,是因为冬季容易受凉感冒,肺部发生感染,诱发心衰发作。

防治小贴士

过年过节不吃药? 医生叮嘱切忌自行停药

“我们科室接诊过最年轻的心梗患者只有29岁,他心梗发作的主要原因就是不良生活习惯,习惯性熬夜,抽烟酗酒。对于这类年轻的心血管疾病患者,我们都会劝诫他们养成良好的生活习惯。”梁薇芬提醒,曾经心血管疾病多发于老年人,但是现如今患病的年轻人越来越多,这与当代年轻人不健康的生活方式有着密切关系。

很多老年人会有意识地锻炼身体,但要注意控制好运动量,不要超过身体的负荷;冬季气温寒冷,建议不要在早上运动,可以选择下午气温相对较高的时间来运动。

“很多老年人比较迷信,认为过年过节不能吃药,于是擅自停药,这是很危险的行为。”梁薇芬指出,心血管疾病患者一定要遵医嘱服药,切忌自行停药。



呼吸科医生: 体质弱的,建议接种疫苗

冬天天气冷,受到寒冷的侵袭,身体受寒,抵抗力减弱,病毒趁机大肆活动,导致了呼吸系统疾病的发病率在冬季升高。

——长沙市第三医院

呼吸与危重症医学科六病室主任李茜

感冒

感冒是一种常见的急性上呼吸道病毒性感染性疾病。冬天天气比较干燥,加上时常刮风,带病毒的飞沫更易传播,而室内,又大都封闭,这种环境自然使得流感型感冒在冬天更容易发生传染,而老人、小孩自身抵抗力弱,又加之天气因素,他们就成了最容易被流感感染的人群。

冬季预防感冒,首先需要做好保暖工作。还需要避免接触病原体,在一些环境相对封闭的地方,避免和感冒人群近距离接触。其次还需要增强自身的体质,可以通过饮食和运动等方面来提高抵抗力。

慢性支气管炎

慢性支气管炎临床表现为有连续两年以上,每年持续3个月以上的咳嗽、咳痰或气喘等症状。该病病因尚未明了,近年来认为病因包括吸烟、感染、刺激性烟雾、粉尘、大气污染、营养和气候变化等。慢性支气管炎早期症状轻微,好发在寒冷季节交替时,晚期炎症加重,症状长年存在,不分季节。冬季因天气寒冷,人们开窗通风换气的次数和时间减少,室内空气就会混浊,带有病菌、病毒的飞沫在空气中飘浮,免疫力较低的老人和儿童很容易患上呼吸道疾病。

加强体育、呼吸和耐寒锻炼,增强体质。锻炼呼吸运动包括:深慢呼吸、腹式呼吸、缩唇呼吸。忌食辛辣、烟酒等刺激性的食物,忌食油腻及黏滞的食物,忌海腥及酸醋腌过的食物,戒烟,宜多吃新鲜的蔬菜和易于消化的食物,宜多食甘凉润肺的食物。

此外,防治呼吸系统疾病还可以进行免疫接种,建议体质较弱的人群每年秋季接种流感疫苗,每五年接种一次肺炎疫苗。