

气温骤降 20℃ 您扛得住吗?

专家: 警惕 7 种高发病

最近全国气温骤降,有的地区甚至直降 20℃,湖南也开始“冻”真格了,部分地方已经迎来今年的第一场雪。冻不可怕,最要提醒大家的是防范气温骤降后引起的各种疾病,做好应对措施。

感冒

感冒分为普通感冒和流感,前者主要表现为咽痛、喷嚏、流鼻涕、鼻塞、咳嗽等,一般不发热;后者症状为高烧、头痛、全身酸痛乏力等,传染性更强。感冒一般有自限性,但体质弱者可能会诱发肺炎、气管炎等并发症。

【应对措施】①尽量少去公共场所,室内注意通风;②注意个人卫生,勤洗手,勤剪指甲等;③多喝水,适当增加户外活动,提高免疫力;④老人、小孩及时注射流感疫苗;⑤感冒有自限性,如 3~4 天无好转迹象,应及时就医。

支气管疾病

寒冷天气是冬季呼吸系统疾病高发的主要原因,急慢性支气管炎、哮喘等疾病很容易在此时复发或加重。

【应对措施】①慢性支气管炎患者平时可适当进行耐寒运动,增强抵抗力;②雾霾天期间减少外出,必须外出时要佩戴口罩;③室内定期通风换气,有条件者可在室内安装空气净化装置;④老人、儿童、体弱者感冒受凉后要及时就医,防止发展为支气管疾病。

■ 健康卡通



年老机能退化 多排尿异常

老年人随着年龄的增长,会出现一系列排尿异常现象,如尿频、尿急、尿失禁、排尿不畅等,这是由于膀胱储尿或排尿功能下降,盆底及会阴收缩肌功能不良引起的,是机体功能退化表现之一。老年男性大多患有不同程度的前列腺肥大,症状会更加明显。

图 / 文 陈望阳

胃肠道疾病

肠胃受到冷空气刺激后,毛细血管收缩,胃酸分泌会大量增加,抵抗力随之降低,胃肠功能失调,导致胃炎、胃-十二指肠溃疡等疾病的发病率明显上升。此外,冬天吃火锅,高脂肪、高热量的食物摄入过多,尤其是饮酒后,会损伤胃肠黏膜,造成胃肠道功能紊乱,使得胃肠道疾病高发。

【应对措施】①饮食起居要规律;②切忌暴饮暴食、酗酒,少吃辛辣、油腻、煎炸食物;③如出现胃部不适或疼痛、嗳气、饱胀感、恶心、呕吐,甚至黑便等症状,应及时就医;④注意饮食卫生,海鲜等生食要彻底煮熟,生熟食物分开放,注意儿童的餐具卫生。

心脑血管疾病

冬季是心脑血管疾病的高发期,一些对环境温度变化耐受性较差的人,或原本就有心脑血管疾病的患者,易出现心脏、大脑等重要器官缺氧、缺血的症状,诱发冠心病、肺心病、心律失常等心脑血管疾病的发生。

【应对措施】①保持情绪稳定,避免精神紧张和情绪激动;②规律生活,注意劳逸结合;③有锻炼习惯的应减少晨练,最好在上午 10 点后出门,不要选择跑步、跳绳等激烈项目,并随身携带急救药物;④有心脑血管疾病的患者要按时服药,谨遵医嘱,不要擅自换药、停药或突然改变药物剂量;⑤多吃富含膳食纤维的食物,保持大便通畅,防止便秘。

冻疮

皮肤在遭遇寒冷、潮湿等环境时,局部小动脉会收缩,久而久之血管麻痹、扩张,造成血液淤积,局部血液循环不良,从而导致冻疮。

【应对措施】①加强锻炼与营养,增强体质,促进血液循环,提高机体对寒冷环境的适应性;②注意局部保暖,尤其是耳朵、



双手、双脚;③防止潮湿,保持干燥,平时洗手、洗碗等最好用热水,洗完后一定要及时擦干,并涂抹润手霜;④手套、鞋袜不宜过紧,选择吸汗能力强的鞋垫或鞋子,保持双脚干燥;⑤易受冷部位擦凡士林或其他护肤品以保护皮肤。

皮肤病

冬季人体皮脂、汗液分泌减少,尤其是皮脂腺、汗腺萎缩的老年人,导致皮肤较干燥,容易发生皮肤皲裂及瘙痒,多为小腿、前臂、背部、腰腹部等位置。

【应对措施】①冬季适当减少洗澡次数,特别是老年人,每周洗 1~2 次即可;②洗澡时间不宜过长,水温不宜过高,保持在 40℃ 左右,避免用力搓洗皮肤;③选用含有滋润成分的沐浴露,浴后全身涂抹滋润保湿的润肤剂;④出现瘙痒后尽量不要抓,防止皮肤破损引发皮炎、湿疹;⑤皮肤瘙痒者要少饮酒,少吃辛辣等刺激性食物。

低体温症

低温环境下,人体内产热减少,体温调节功能差,导致无法保持正常体温。当体温降到 35℃ 以下时,就会发生“低体温症”,出现寒颤,多尿,心跳、呼吸减慢,心律失常,严重时会出现意识障碍、颈项强直、血压下降,是 60 岁以上老人冬季死亡的一大危险因素。

【应对措施】①保持室内温度,床铺、衣物应柔软御寒;②寒冷天气出门应做好充分的保暖工作,穿戴围巾、帽子、手套、保暖的鞋子,避免长时间户外活动;③平时多补充营养,可适当多吃些牛羊肉等热量高的食物。

长沙市第一医院全科医学科
主任医师 黄芳



突然失语 提防脑梗死

家住衡阳常宁市 70 岁的李宁兰老人前段时间突然不会说话了,因为没有其它不适,自己也没在意。直到第二天,老人儿子才发现情况不对,赶紧将妈妈送到常宁市中医医院中风病科就医。经 MRI 等检查,确诊为脑梗死,中医诊断为缺血性中风,风痰阻络证。

中西结合治疗中风效果好

据李宁兰的主治医生陈琼介绍,患者患有 2 型糖尿病、高血压等多种疾病,入院时,已经无法言语。该科室主任、副主任医师章俊卿介绍说:“李宁兰尽管错过了最佳溶栓期,但采用中西药结合方法治疗,效果也很明显。”入院后,医生为老人运用半夏白术天麻汤合桃红四物汤加减、中成药丹参多酚酸注射液、脉管复康胶囊等中医方法,以熄风化痰、活血化瘀通络。西医则运用氯吡格雷、阿司匹林肠溶片、普伐他汀片等抗血小板聚集、调脂和改善侧枝循环处理。经过 1 个星期的精心治疗,李宁兰老人慢慢恢复了言语,一家人特别开心。

中风为什么会引起失语?

章俊卿主任介绍,中风的临床表现多种多样,除了失语外,常常会伴有口齿不清、半身不遂、偏身麻木等症状,往往是由于血栓堵塞脑血管或脑出血,使脑组织局部的血流中断和脑组织缺血缺氧坏死导致的。

失语是脑血管病的一个常见症状,分为运动性失语、感觉性失语和混合性失语等,主要表现为言语理解、表达困难等,是由于大脑皮层的语言中枢损伤所致。语言中枢有两个,一个叫语言运动中枢,位于半球的额下回后部,主要支配人的说话,如果这个中枢损伤,会导致患者丧失语言能力。

如何预防中风?

年龄是中风不可避免的因素。从临幊上看,老年人是中风的高发人群,男性的发病风险略高于女性。人群监测资料显示,64% 的中风病例发生在 55~75 岁的中老年人,因此,这个年龄段的人群是重点防范对象。

其次,养成良好的生活习惯是预防中风的关键。长期不良的饮食习惯是血栓形成的重要因素,高脂肪、高胆固醇饮食使热量摄入过剩,血脂升高,久而久之,血管壁、血液成分和血流速度都会发生改变;饮酒过多,血液中的红细胞可受到损害,从而影响红细胞的粘合力而引起血栓。

同时,应积极治疗和控制中风的危险因素。高血压、糖尿病、心脏病、高血脂和肥胖是中风的高危因素,是损伤脑血管功能的主要杀手。因此,一旦发现自己有相关危险因素,应积极采取措施治疗和控制。

常宁市中医医院 彭小绿