

# 气温骤降 20℃ 您扛得住吗?

专家：警惕 7 种高发疾病

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。

## 支气管炎疾病

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、嗝气、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。

## 皮肤瘙痒

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。

### 中西医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。从临床上看，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