

慢性疾病冬季易复发加重

老人多了解应对策略

冬季天气寒冷、干燥，昼夜温差大，许多慢性疾病容易在冬季诱发或加重。老年人作为这些疾病的高发人群，更应该了解相应预防知识，顺利健康过冬。

心脑血管疾病

1. 高发原因 冬季气温低，人体血管收缩，血管阻力及血压升高，心脏负荷增加。同时活动量减少，血液循环减慢，血液黏稠度增加，容易形成血栓，引发心脑血管疾病。

2. 主要表现 乏力、头晕、头痛、眩晕、肢体活动障碍、胸部不适、心悸、心绞痛、气短等，部分患者伴有恶心、呕吐，严重者可出现意识障碍。

3. 应对策略

▲ 气温骤降时，及时添衣，注意保暖。

▲ 情绪稳定，避免精神紧张和情绪激动。

▲ 生活规律，戒烟限酒，适量运动，劳逸结合。

▲ 合理膳食，减少高脂肪、高热量食物的摄入，多吃富含纤维素的食物，保持大便通畅，防止便秘。

▲ 定期体检，控制血压、血糖、血脂等危险因素；按时服药，不可突然减量或停药。

▲ 随身携带硝酸甘油、速效救心丸等急救药物，以备发病时服用。

慢性支气管炎与慢阻肺

1. 高发原因 冬季气候干燥，室内外温差大，呼吸道黏膜干燥，抵抗力下降。此外，空气中的有毒物质刺激呼吸道，可诱发或加

重老慢支、慢阻肺的病情。

2. 主要表现 咳嗽、咳痰、喘息、呼吸困难，咳嗽反复发作，晨起或夜间明显，痰液多为白色黏液泡沫状，粘稠不易咳出。

3. 应对策略

▲ 过敏体质或有哮喘病史者要远离过敏源。

▲ 注意保暖，出门时戴上口罩和围巾，以保持呼吸道温暖湿润；室内的空调温度不宜太高，避免室内过于干燥。

▲ 适度有氧运动，增强心肺功能，提高身体耐受力，但要避免高强度或长时间的体力劳动或运动。

▲ 调整饮食，忌食生冷甜腻、辛辣厚味的食物，避免暴饮暴食。

▲ 按时服药，包括支气管扩张剂、止咳化痰药、消炎药等；如症状加重，及时就医，在医生的指导下调整治疗方案。

普通感冒与流行性感

1. 高发原因 在冷空气刺激下，上呼吸道黏膜的毛细血管收缩，供血减少，免疫球蛋白的分泌也相应减少，保护能力下降，细菌和病毒容易乘虚而入。

2. 主要表现 普通感冒主要表现为流鼻涕、鼻塞、打喷嚏、咽喉痒、咽痛、咳嗽等上呼吸道症状，一般不发热或仅低热；流行性感则起病急，同时伴有高热、畏寒、头痛、肌肉关节酸痛、全身乏力等全身症状，而鼻塞、咽痛、干咳等呼吸道症状不明显，少数患者伴有恶心、呕吐、腹泻等消化道症状。

3. 应对策略

▲ 注意保暖，随温度变化加减衣物；增加户外活动，增强体质，均衡饮食，保证充足的休息和睡眠。

▲ 定期开窗通风，保持室内空气流通；养成勤洗手、戴口罩的好习惯，减少出入人多、封闭的公共场所。

▲ 出现呼吸道感染症状后，及时就医。

摔倒后骨折及多种并发症

1. 高发原因 下雪下雨天，导致路面湿滑，很容易摔倒，老年人一旦摔倒不仅容易发生骨折，还会导致原有疾病加重，严重者可引起泌尿系统感染、褥疮、肺炎等并发症。

2. 主要表现 疼痛、活动障碍、无法起身，或起身后感不适等。

3. 应对策略

▲ 在家中厕所、厨房、楼梯、过道等地方安装防滑扶手、小夜灯，给地板打防滑蜡，穿着具有防滑功能的鞋子。

▲ 雨雪天尽量不要出门，如果要出门，可以在口袋里放一张写有家人联系方式的纸条，以备发生意外时，路人或医护人员能及时联系上家人。

▲ 摔倒后别急着起身，如果感觉疼痛不适，及时求助路人或家人，尽快拨打120急救电话；如果没有明显不适，可以先缓慢移动到附近安全地点，并在之后的几天内持续观察，如有不适，随时就医。

湖南中医药大学第一附属医院

老年病科 汪茂雯

指导专家 主任医师 张稳

术前最好戒烟 4 周以上

大家都知道吸烟有害健康，但是很少有人知道，吸烟会对手术麻醉效果产生不良影响。在此特别提醒，手术前最好戒烟 4 周以上。

吸烟和麻醉之间有什么关系

吸烟对人体的危害主要源自于香烟烟雾中的有害物质，如尼古丁、焦油和一氧化碳等。香烟的有害物质吸入肺以后，刺激呼吸道、损伤气道黏膜，导致痰液堵塞呼吸道，增加缺氧风险，同时会增加麻醉医生气道管理的难度。

同时，香烟的有害物质可引起平滑肌收缩进而诱发支气管痉挛，特别是在气管插管、拔除气管导管或拔管后更容易发生。尼古丁刺激交感神经，使心跳加快，血压升高，增加患者心脑血管意外的发生率。

此外，吸烟还会影响伤口愈合，增加术后切口感染、愈合不良等并发症的发生率。香烟的有害成分可促进血小板粘附、聚集，增加下肢静脉血栓发生率。

术前戒烟有哪些好处

研究发现，从你放下香烟的那一刻起，身体就开始悄悄发生变化：戒烟 12 小时，血中尼古丁和一氧化碳水平下降；戒烟 24 小时，改善血管内皮功能；戒烟 72 小时，肺纤毛摆动能力开始恢复；戒烟 1~2 周，痰液排出减少；戒烟 4~6 周，呼吸功能得到改善；戒烟 8 周以上，减少近 50% 的术后肺部并发症。

所以，术前戒烟要趁早，越早越好，世界卫生组织（WHO）建议择期手术前至少戒烟 4 周；病情危急需要尽快手术的，住院期间也必须戒烟。总之，麻醉前戒烟是围术期管理的重要一环，它不仅能够提升麻醉手术的安全性，还能促进患者的快速康复。

湖南省胸科医院 傅峪 陈亚男



降压药掰开吃致昏迷

专家：这几类药千万别掰开吃

张女士患高血压多年，一直服用降压药控制。最近，她发现血压有点高，达到 160/100 毫米汞柱，以为是药量不够，于是将降压药掰开，在日常剂量基础上又多吃了半片。没想到，服药半小时后出现眼前发黑、冒冷汗，身体无力直接瘫在沙发上，家人将她送至医院。原来，张女士服用的降压药是硝苯地平控释片，1 片相当于 3 片普通硝苯地平片的剂量，一旦咬碎、掰开或研磨服用，大剂量的降压药会瞬间释放至体内，导致血压快速下降。专家提醒，除了硝苯地平控释片，有几类药物是不能掰开或嚼碎服用的，千万要注意。

1. 控释片 控释片是在药物表面包裹了一层“水能进来但药出不去”的不溶性半透膜外壳，使药物以恒定的速度在体内释

放，从而长时间维持药效，减少服药次数。

普通药物起效、吸收和代谢的速度通常是 4~6 小时左右，患者在 24 小时内需要服药 3 次，而控释片可以恒速释放药量，患者一天仅需服用一次，药效即可以在体内恒速释放 24 小时左右。

由于控释片制剂工艺特殊，患者应整片吞服，而咬、嚼、掰断药片都会破坏药物表面的外壳，使药物在短时间内大量释放，引起不良反应。

2. 缓释片 缓释片和控释片工艺不一样，但目的一样，都是为了让药物在体内缓慢释放，同样不建议掰开服用，否则会导致药物释放过快，引发不良反应。但也有特殊情况，如美托洛尔缓释片可以沿着药物表面刻痕掰开服用，但不可咀嚼或研磨服用。

3. 肠溶片 肠溶片是为了让药物避开胃部，在肠道内分解、吸收，而给片剂包了一层“肠溶衣”。如将其掰开服用，药物就会在胃内溶出，不仅导致药物受到胃酸的影响而失效，还可能刺激胃黏膜引起不适。

4. 胶囊 一旦将胶囊掰开服用，药物会受胃酸影响，不能在特定部位释放，不仅影响药效，同时可能增加药物的胃肠道不良反应。

5. 泡腾片 泡腾片含有碳酸氢钠和有机酸，遇水可产生二氧化碳气体而呈现泡腾状，直接服用会在口腔或消化道产生大量气体，有窒息和胃穿孔风险。正确用法是用冷水或温开水将其溶解，等气泡完全消失后再服用，严禁吞服或含服。

张轩烨

健康卡通



孕早期、孕晚期别拔牙

女性怀孕后一般不建议拔牙，因为拔牙过程中的疼痛、出血等不良刺激容易引起流产（孕早期）或早产（孕晚期），可以服用一些较安全的抗生素来缓解疼痛，如青霉素、红霉素等。如果因病情不得不拔牙，最好在怀孕 4~6 个月，胎儿相对稳定时进行，并且拔牙前要充分休息，做好口腔护理，同时选择专业的口腔医院。

图/文 陈望阳