

冬季多病高发期来袭

权威指南教你科学防范六大常见病

记者 王璐 通讯员 单红 胡庆庆 朱文青 周阳

入冬后，气温骤降、空气干燥，昼夜温差持续拉大，流感、心脑血管疾病等冬季常见病进入高发期。长沙市中心医院多位专家提醒，老年人、儿童、有基础疾病者等重点人群需提高警惕，通过科学防护、规范治疗可有效降低患病风险，以下这份实用指南请收好。

流感 vs 普通感冒：**分清症状是关键 疫苗接种最有效**

近期，长沙市中心医院儿科门诊量持续攀升，8岁的小鹏和3岁的妹妹欣欣先后出现头痛、发热、流鼻涕等症状，服用普通感冒药后效果不佳，就医检查发现甲型流感病毒 IgM 均呈阳性。“这类病例在秋冬季节十分常见，很多家长容易混淆普通感冒和流感。”该院儿科副主任医师曾津介绍。

普通感冒俗称“伤风”，以鼻部症状为主，如喷嚏、鼻塞、流清水样鼻涕，部分伴有咳嗽、咽痛，一般5~7天可痊愈。而流感由流感病毒引起，传染性极强，多突然起病，高热可达39~40℃，常伴畏寒、头痛、全身肌肉酸痛、极度乏力等全身症状，病程长达3~7天，咳嗽和体力恢复需1~2周，严重时可能引发肺炎、心肌炎等并发症。

预防流感，疫苗接种是首选。曾津建议，无接种禁忌的儿童应在

每年9~10月提前接种流感疫苗。同时要保持良好卫生习惯，勤用肥皂或洗手液流动水洗手，打喷嚏时用手帕或纸巾掩口鼻，流感患者发作期需佩戴口罩。家庭护理方面，患儿应充分休息、清淡饮食、多饮水，遵医嘱服药，体温恢复正常且症状消失48小时后再复课；家有多名孩子时，需固定专人照顾患儿，减少交叉感染。

呼吸道疾病：**戒烟保暖 + 适度锻炼 远离诱发因素**

慢性支气管炎和哮喘是冬季高发的呼吸道疾病。该院呼吸与危重症医学科副主任医师周若兰表示，慢性支气管炎多由感染、吸烟、空气污染等引发，老人、长期吸烟者、免疫力低下者易复发，严重时可发展为肺气肿、肺心病。预防需做到戒烟并远离二手烟，避免吸入有害气体；加强锻炼时采用口鼻交替呼吸，可练习呼吸操改善肺功能；接种肺炎、流感疫苗可减少发作次数；饮食上少吃辛辣食物，多吃蔬菜和富含维生素C的水果，同时注意保暖，切勿着凉受冻。

哮喘患者则需警惕三大治疗误区。周若兰提醒，部分患者症状缓解后擅自停药，实则慢性炎症仍存在，易导致病情反复；吸入治疗是目前最有效的治疗手段，局部用药剂量小、副作用少，无需过度担心

激素影响；此外，患者需定期做肺功能检查，同时远离过敏原、刺激性气体和冷空气。

关节痛与冻疮：**防寒保暖动静结合 科学调养渡寒冬**

“天一冷，膝盖就疼得厉害，走路都不方便。”这是很多老年关节炎患者的共同困扰。长沙市中心医院运动医学科主任李良军介绍，冬季光照少、气温低，易导致维生素D缺乏，冷空气刺激会加重关节僵硬。

预防关节痛，首先要做好防寒保暖，尤其注意膝关节等易受凉部位，可佩戴膝套，鞋袜保持温暖舒适，睡前用热水泡脚促进血液循环；其次要动静结合，老年人可适当做些轻体力家务，或进行散步、太极等温和运动，每天活动30分钟至1小时，避免关节肌肉退化；饮食上需增加蛋白质、钙和维生素摄入，清淡易消化，远离油腻辛辣食物；同时要保持乐观心态，儿女应多陪伴关心，帮助老人树立战胜病痛的信心。

冻疮则多见于手、足、鼻尖、耳朵等暴露部位。该院皮肤科主任医师田立红建议，易长冻疮者冬季出门要戴好口罩、手套、帽子，穿保暖棉鞋；每天可通过跳舞、慢跑等运动，或揉擦手脚皮肤至微热，促进血液循环，预防微循环障碍。

心脑血管疾病：**警惕危险信号 规范防护是底线**

冬季寒冷天气会使血管收缩、血压波动，心脏负担加重，心脑血管疾病风险骤增。

“心绞痛、急性心肌梗死、中风是冬季常见的心脑血管急症，识别症状、及时就医至关重要。”该院心血管内科副主任医师陈春和神经内科主任王振联合提醒。心绞痛表现为阵发性前胸痛，持续3~5分钟，可含服硝酸甘油缓解；急性心肌梗死疼痛更剧烈持久，伴冷汗、血压下降，硝酸甘油无效，需立即急救；中风先兆包括一过性半身无力、说话不利索、眩晕等，出现症状应尽快就医。

预防措施方面，重点人群需做好防寒保暖，避免低温时段出行；保持情绪稳定，规律作息，避免过度劳累；控制体重，多吃富含纤维素的食物，保持大便通畅，室内适当运动；高血压、糖尿病等慢性病患者要坚持服药，定期监测血压血糖，随身携带硝酸甘油等急救药品，发病时及时联系急救机构。

专家强调，冬季常见病多与气温变化、防护不当、治疗不规范相关，重点人群只要做好科学防护、养成良好生活习惯、遵从医嘱治疗，就能有效降低患病风险，平安过冬。

“超级奶爸”学护理

“抚触时要避开宝宝的脐部，力度就像触摸花瓣一样轻柔……”11月17日世界早产儿日当天，湖南省儿童医院第17期“超级奶爸”公益训练营开营。本次活动将科学育儿公益科普与早产儿照护专项指导相结合，吸引了来自全省的28组早产儿家庭参与，不少家庭全家总动员，共同为守护宝宝健康“充电赋能”。

通讯员 李雅雯
记者 王璐 摄影报道

**智齿反复发炎 竟致脸颊穿孔**

本报讯（通讯员 李俊霖）28岁的鹏先生（化名）因右侧脸颊瘻口反复流脓，辗转皮肤科就诊后，竟被建议转至口腔科。湖南省第二人民医院口腔科主任医师杨昭霞检查发现，其瘻口对应位置正是右侧下颌智齿，且智齿周围牙龈红肿，颊黏膜出现罕见纤维化，张口仅能容纳一指，确诊为智齿反复发炎引发贯通瘻管。

据了解，鹏先生无咀嚼槟榔史，黏膜纤维化系长期炎症刺激所致。杨昭霞解释，炎症已穿透口腔黏膜与面部皮肤，且张口受限无法直接手术。医院制定“抗炎+开口训练”先行、全麻拔牙后续的方案，皮肤科同步换药防感染。两周后鹏先生张口度达两指以上，炎症得到控制。

随后全麻手术中，医生不仅拔除四颗智齿，还彻底搔刮瘻管并精细缝合创面。术后鹏先生无出血、麻木等并发症，观察6小时后顺利出院。

“智齿发炎绝非小痛忍忍就好。”杨昭霞提醒，反复发炎、引发邻牙龋坏或瘻管等并发症、无对颌牙及正畸需求的智齿，均需及时拔除。阻生智齿易藏污垢压迫邻牙，拖延可能导致黏膜纤维化、张口受限等严重后果，出现不适务必尽早到口腔科就诊。

遗失声明

长沙广森文化传播有限公司法人代表吕玉海，不慎将坐落于长沙市开福区沙坪街道山河医药的公司法人私章丢失，特此声明作废。

500余名医美专家聚长沙 共探中西医结合美容新路径

本报讯（通讯员 张斐 记者 王璐）近日，由湖南中医药大学第一附属医院承办的湖南省中医药和中西医结合学会医学美容专业委员会2025年学术年会暨颜学社全国医学美容大会在长沙开幕。500余名来自全国各地的医学美容权威专家、学者及临床医师齐聚一堂，通过专题报告、技术博览

等多种形式共话行业发展。

本次大会以“传承创新·融合赋能”为核心，同步举办“湘中医”医疗联盟美容整形专科联盟年会及中国中西医结合学会私密整形新技术培训班，形成“一会多场”的学术盛宴。

大会设置六大专题板块，聚焦眼部整形修复、乳房重建、中医美容特色技术、光电

注射美容等前沿领域，更创新性纳入医美咨询与心理调适议题，覆盖医美全链条。

专家们围绕中西医结合抗衰老、修复技术创新等议题展开热议，现场发布多项临床研究成果。参会者表示，大会搭建了高水平交流平台，为破解行业发展瓶颈、构建中国特色医美体系提供了实践路径。