



近期,寒潮天气持续影响我国多地,并带来雨雪大风天气,北方部分地区降温超过20℃。而随着冷空气南下,南方大部地区气温也骤降,部分地区有大到暴雪,中央气象台继续发布寒潮橙色预警和暴雪蓝色预警。低温天气对健康有哪些危害?哪些人群需要更多关注和保护?如何健康度过寒冬?本期健康问诊集纳了有关专家对这些问题的详细解答。

蔡富根/整理

寒潮天气持续影响我国多地 低温来袭 我们怎样健康过冬?



四类疾病莫大意

“气温骤降或低温天气可引发心脑血管相关疾病、呼吸系统相关疾病、消化系统疾病、骨关节相关疾病等。”河南省新乡医学院第三附属医院全科医学科主任医师韩清丽提醒大家特别注意。

1. 心脑血管相关疾病

“人体在低温刺激下,容易出现血管收缩、血压升高、心率加快等,严重时可能导致心肌缺血、血液黏稠度增高,诱发血栓形成,加重心脑血管疾病患者病情,甚至发生卒中、心肌梗死等严重后果。”韩清丽提醒,冬季,慢性病患者需规律服药,忌随意停药。如果有胸闷、隐痛或心慌等情况,即使发作时间很短,也要格外重视,必要时立即就诊。如突发一侧肢体麻木或无力、一侧口角歪斜或说话不清等症状,需高度警惕脑卒中,应立即到医院进行检查治疗,以免延误治疗;当出现胸前区疼痛等心梗症状时,要立即拨打120送医,在医护人员未到来之前,可口含硝酸甘油片或嗅亚硝酸异戊酯,若家里备有氧气袋,应立即吸氧,切忌患者自己驾车或骑自行车到医院。

2. 呼吸系统相关疾病

呼吸系统是人体与外界接触最频繁的系统之一,极易受外界环境影响。新乡医学院第三附属医院全科医学科副主任医师刘兴霞介绍,冷空气可使鼻咽部的局部黏膜变得干燥,以致发生细小破裂,病毒、细菌容易趁虚而入,导致此时呼吸道疾病高发。

“如果出现了咳嗽、感冒等症状,尽量不要带病上班,多休息、多喝水有利于身体快速恢复。出门时要戴口罩,避免将病菌传播给他人。”刘兴霞建议,此时应特别注意头部、背部和脚的保暖,可适当增加室内空气湿度,室温最好保持在20摄氏度左右,注意室内外温差不要过大。

3. 胃肠道相关疾病

冬季还是胃肠道相关疾病的高发期。“低温刺激会引起毛细血管收缩,影响胃酸分泌和胃部血液循环,从而引发急性胃溃疡、胃肠炎等胃肠道疾病。”韩清丽说,冬季许多人喜欢食用辛辣食物,慢性胃病患者容易旧病复发,建议本身有胃病的人冬季饮食选择清淡、易于消化的食物,忌食生冷、辛辣、香燥、煎炸食物,少食多餐,戒除烟酒,适当参加体育锻炼,根据气温的变化及时增减衣服,防止腹部受凉,减少胃病发病机会。

4. 骨关节相关疾病

“此外,冬天气温降低时,人体血管收缩,肌肉和韧带柔韧性较差,对关节的保护力度减弱,容易造成关节损伤及骨折。”韩清丽说,寒冷刺激还易诱发腰痛、肌肉痉挛等,有研究显示,冬季桡骨骨折的发生风险要比其他季节高出2.5倍,建议寒冷天气尽量减少出行,尤其是老年人,出行时最好有人陪伴或有辅助器具,室外尽量避开结冰的路面。

失温危险需警惕

什么是失温?韩清丽介绍,失温也称低温症、低体温症,是指人体热量流失大于热量补给,从而造成人体核心区(主要是指大脑和心、肺等维持生命的主要器官)温度降低(低于35℃),并产生一系列寒颤、心肺功能衰竭等症状。如果不及时采取相关保暖措施,失温最终可能造成死亡。失温多见于老年人、孕产妇、婴幼儿和患有心脑血管疾病(如高血压、脑中风、冠心病等)、呼吸系统疾病等慢病患者以及饮酒后的人、长时间在户外工作或活动的人群等。

“失温与否取决于两个因素:身体产热保暖的能力与散热的速度。”刘兴霞介绍,保暖的能力关键看人们所穿的衣物尤其贴身衣物是否潮湿。通常失温在极寒冷天气下发生,但如果淋雨或在潮湿环境下衣物被冷水浸透,失温也可能在4~5℃的天气情况下发生。预防失温主要从湿、冷、风三方面入手——要注意保暖,做好相应的防风防护措施,注意休息,及时补充热量,更换湿衣服,避免长时间处于低温环境中。

刘兴霞介绍,身体失温发生时,成人可能出现寒战、虚脱、记忆丧失、言语不清、有睡意等,婴幼儿则会出现皮肤鲜红、发冷等。如果发现这些信号中的任何一个,应及时测体温,如果体温低于35℃,要立即就医。当不能马上获得医疗救治时,可以采取以下方法升高体温:进入温暖房间或住所,及时脱掉潮湿的衣服,采取相应措施温暖身体核心区域(胸部、颈部、头部和腹股沟),服用热饮料(不要给意识不清的人服用,也不能服用含酒精的饮料),帮助提高体温。情况缓解后,需尽快就医。

低温烫伤别小觑

寒冬时节,不少人通过暖宝宝、热水袋等取暖时发生低温烫伤。

“日常生活中大家所理解的烫伤,多见于因高温液体、蒸汽、明火等高温损伤引起,属于高温烫伤。随着生活条件的改善,看似温和的低温烫伤越来越常见。”韩清丽介绍,当皮肤接触44℃的热源持续6小时会造成烫伤,这种烫伤就叫“低温烫伤”,即身体长时间接触低热物体所引起的慢性烫伤。

“一般来说,低温烫伤表面看起来烫伤面积不大,但创面往往比较深,严重者甚至会造成深部组织坏死,有的可深达骨质。如果处理不当,严重的会发生溃烂,长时间都无法愈合。这种损伤程度远比一杯开水直接浇在皮肤表皮要严重得多。”刘兴霞提醒,一旦发生低温烫伤,可先用凉毛巾冷敷或凉水冲一下烫伤处,达到降温的目的,然后及时就医,千万不要用酱油或牙膏涂抹烫伤处,以免引起烫伤处感染。

专家介绍,低温烫伤多发于婴幼儿、老年人,尤其是合并有糖尿病、脑卒中后遗症患者以及长期卧床者。使用取暖设备时要严格按照说明书操作,例如使用热水袋时,不要直接接触皮肤,可在其外面裹上一层毛巾之类的物品;如果用电暖宝暖被窝,入睡前最好取出,注意避免水流到电源插口内,以防电路短路,也不要边充电边取暖,以防触电;使用电热毯时,睡前一两小时打开电热毯,睡觉时关闭电源,不要整晚开着电热毯睡觉,同时避免温度设置过高,注意电热毯的使用期限,建议5年更换一次;使用暖宝宝时,严禁直接贴在皮肤上,以免烫伤,每隔1小时检查一次,如发现红斑或其他不适,要立即停止使用。

冬季养生正当时

“传统医学认为自然界有‘春生、夏长、秋收、冬藏’的规律,人也应该顺应四季冷暖变化的规律和特点来养生。”韩清丽建议,结合自身实际情况,可以从以下几个方面进行养生保健——

环境温度适宜:除暖气外,在家里可使用空调、电暖风等设备取暖,将室温维持在18~25℃左右。建议每天开窗通风3次,每次不少于15分钟,以维持室内空气的新鲜。

重点部位保暖:冬天要根据情况适当增加衣物,穿衣不能太紧、太多,以免呼吸不畅、行动不便,宽松保暖即可。需要注意的是,头部、手部、脚部是需要重点保暖的部位,出门戴好帽子、围巾、手套、口罩等。寒从脚起,保暖先暖脚,回家可多泡脚,每天步行半小时以上。

科学合理膳食:膳食总体营养均衡,多食新鲜蔬果。适当吃一些产热量高和营养丰富的食物,如瘦肉、鸡、鱼、乳类及豆制品,少吃油腻食物,戒烟限酒。

坚持适当运动:冬天可在室内进行一些简单运动,如散步、慢跑、八段锦等。不建议晨练,锻炼时间尽量选在日落以后,此时气温适宜,适合锻炼。有高血压、冠心病等基础疾病人群要注意运动时间,如心脑血管患者的危险时间多在早上6~10点,高血压患者的晨晕现象也出现在清晨6点左右,这些人可于傍晚适当运动。

稳定愉悦情绪:生活中充满喜怒哀乐,但极度愤怒或紧张等都可能诱发心肌梗死和脑卒中,要尽量保持乐观愉快的心情,切忌忧郁、悲伤、恐惧和受惊等。