

别让冬天偷走健康

专家支招冬日防寒保健

防寒



保卫健康



6日,在市人民医院儿科门诊输液大厅,挤满了就诊的儿童和陪同的家长。
记者 徐升 摄

临沂迎来入冬以来最强的一次寒潮天气,让市民们确切感受到了冬天的寒冷。如何在寒冬保持健康?专家为您支招防寒保健。

少带孩子去“高危场所”

6日,记者来到市人民医院,在儿科门诊大厅里,已经人满为患。“最近儿科的门诊量每天在1000名以上,比平时多了三分之一,医院今天紧急加强了儿科门诊。”市人民医院儿科主任医师王吉安告诉记者。

“寒冷的空气容易导致呼吸道疾病的发生,冬季是上呼吸道感染、流感、肺炎等呼吸道疾病的

高发期,慢性支气管炎、哮喘等呼吸道疾病的患者也有不同程度的增加,而感冒是最典型、最普遍的呼吸道疾病。”王吉安说。

据王吉安介绍,普通感冒主要是由于周围环境变化大,抵抗力降低,细菌、病毒乘虚而入引起的,通常表现为咽喉痒、鼻塞和流鼻涕,而流感则是感染流行性感

冒病毒引起的,主要表现为发热、怕冷、头疼、全身乏力等症状。流感除了导致患者免疫力下降外,若不及时控制,病毒易侵入各个脏器,引发多种并发症。

“天冷了,一定要注意保暖,及时增添衣物,但有些市民为了保暖,在冬天把门窗关得严严实实的,空气不流通,没有新鲜空气置换,容易

引起传染。”王吉安建议,要注意室内通风,市民们不妨定期打开室内的窗户让空气流通一下,减少和抑制病菌病毒繁殖。同时,由于天气干燥,可以开加湿器湿润一下室内的空气,但加湿器也要定期清洗。另外,要加强锻炼,注意自我防护,尤其是尽量少带孩子去人员较多的“高危场所”。

“美丽冻人”不可取

“冬天皮肤干燥,容易引起多种皮肤疾病。尤其是今年,临沂一直没有降水,空气尤其干燥,极易冻伤皮肤。”市人民医院皮肤科主任医师赵爱昌说。

据了解,气温低于10℃以下时容易冻伤,特别是长期逗留寒冷空气中,皮肤冻伤的几率加大。不注意日常生活的小细节也容易导致皮肤冻伤,如洗手时不立刻把手擦干露在外面,脚部容易出汗的人不及时换洗袜子保持干净,所穿鞋

子太硬太紧压迫血液的循环流通等等,都会造成冻伤。还有,长期坐在办公室少运动的人,冻伤的几率也会大于日常劳作的务工人员。

“一些年轻人爱美,冬天不愿意穿厚衣服,很容易被冻伤,这些“美丽冻人”的方式极不可取。”据赵爱昌介绍,每年都有很多年轻人因为被冻伤来医院就医,而冻伤的原因多数与年轻人不注意保暖有关。

“冻伤是习惯性发作的皮肤疾病,一旦出现症状可能会反

复发作好几年,所以预防工作很重要。天气刚转冷,就要及时做好防寒保暖工作。天冷出去最好能戴上手套和耳套。冬天的衣服、鞋子也要宽松透气,促进血液循环。赵爱昌说。

另外,赵爱昌建议,冻伤之后,要耐心调理,不要一蹴而就,当皮肤出现轻度冻伤时,早期使用生姜水、姜片涂在冻伤部位,也可以向患处轻轻吹气或将患处贴在身体其它较温暖的部位。如果皮肤出现水泡时,可以选用软膏涂擦治疗。涂擦时,不

要把水泡弄破,否则会引起感染导致其他的伤痛。如果不小心弄破,最好去医院医治。”

赵爱昌还表示,冬季天气变得越来越干燥,湿疹容易复发或加重。湿疹患者要尽量避免外来的刺激;注意饮食,避免进食引起过敏和刺激性的食物,如酒和辛辣食品;选用温和、不含香料的洗浴产品,避免洗澡时间太长或水温过热等。“无论皮肤有无疾患,市民们在冬季都要注意加强皮肤的护理,恢复和保持皮肤正常湿度。”赵爱昌说。

老年人应以预防为主

冬季是老年病的多发季节,天气寒冷,抵抗力下降,给老年人的生理、心理带来诸多不良影响。老年人适应性和抵抗力较差,抗寒及抗病能力都明显的低于青年人,稍不注意便会引起旧病复发或诱发新病。

“一些呼吸道疾病和心脑血管疾病是冬季老年人的常见病。冬季寒冷,老年人坐、睡时间较长,气管

炎、肺气肿、脑血栓、心绞痛、心肌梗塞等疾病也很常见。”市人民医院中医科主任医师臧刚表示。

“低温状态下,身体外围的血管会收缩。这使得血管阻力及血压上升,心脑血管负荷加重,脑出血性中风发作的机会大大增加。同时,寒冷的刺激能使血液中的纤维蛋白原升高,导致血液黏稠度增加,容易形成凝血块,引发多种疾病。”臧刚说。

臧刚建议,老年人在冬季应以预防为主。老年人要特别注意防寒保暖,随天气添减衣物要循序渐进,以防感冒。外出时要穿暖和些,戴上帽子手套,避免受到寒冷的刺激。回来时要适当减少衣服。还要积极地锻炼身体,但是老年人晨练一定要有度,不宜进行太激烈的运动。

保证健康,冬天早上天气特别冷,应该在保证足够睡眠的情况下进行适度锻炼。另外,由于天冷,空气干燥,早上的空气不好,建议老年人应该推迟晨练的时间。古语有‘饭后百步走,活到九十九’的说法,不妨在吃饭后适当户外走动,有利于身心健康。”臧刚说。

通讯员 刘伟 本报记者 周广聪 王逸群