

冬季,警惕这些疾病高发

□本报记者 魏应钦

近来,天气寒冷,记者从我市各大医院了解到,受天气等各种因素影响,一些冬季多发疾病高发,这些疾病容易引发并发症甚至危及生命。专家提醒市民要多加预防,健康过冬。

谨防呼吸道疾病

11月25日上午,记者在解放军152医院呼吸内科看到,来该科就诊的患者比平时多出不少,老年人占了相当大比例,科室甚至要加床。该科主任刘建刚介绍说,冬季,人们最需提防的就是流感和普通感冒等呼吸道疾病。老年人冬季患上呼吸道疾病,若治疗不及时,容易诱发多种危及生命的并发症,如肺部感染、重症肺炎、慢阻肺等。

“近段时间,来门诊就医的患儿多是呼吸道疾病和腹泻,平均每天有三四百人。”市中医院儿科门诊护士长岳亚军说,幼儿由于身体抵抗力较差,冬天降温易增加他们患病的风险。因此冬季幼儿要加强营养,多喝水,增强锻炼。如果孩子患病,要及时就诊。特别对于有热性惊厥史、3个

月以下的婴儿,先天性免疫功能异常的孩子,建议早点去医院就诊。对于孩子感冒、腹泻后食欲不振、不愿吃药的情况,可考虑中医小儿推拿、穴位贴敷等中医特色疗法,这对小儿发热、咳嗽、腹泻等治疗效果明显。

中风冬季易发生

市中医院中风脑病科主治医师杨士杰介绍说,中风即脑卒中,是老年人的常见病、多发病,在寒冷的冬季更易发生。对脑血管疾病患者来说,气温下降时必须特别注意,因为一遇上寒冷天气,血压增高,中风的危险随之增加。气温骤降的时候,中风的患者会大幅增加,且大多表现为起病急且重,脑出血量大或是脑梗死的面积大。脑血管患者对气温变化特别敏感,而这些人本身年龄偏大,对气温的变化身体来不及

调整,当血管发生强烈痉挛时,血流速度加快,血管破裂就变成脑出血,而高血压、高血脂或糖尿病等患者,如果本身有血栓的话,那么血管痉挛时,血管腔狭窄,血栓堵塞大脑的血管,就会发生脑梗死。

杨士杰提醒,预防脑卒中,高危人群特别是老年人,首先要防寒保暖,注意添加衣物;其次要营养均衡,增强体质;再次要做好高血压、冠心病和糖尿病等高危因素的防治;最后要低钠低盐,戒烟限酒。如果出现头痛、头晕、恶心、呕吐、神志不清、偏瘫、失语等中风症状,患者应马上到最近的医院就医。

防寒保暖防心梗

市第二人民医院内科二病区主任栾献亭说,冬季是冠心病、心肌梗死、心衰等心脏病

的高发季节。这是因为冬季气温低,人体新陈代谢缓慢,心血管病人身体受冷空气刺激,血管骤然收缩。血管收缩会出现两个方面的危害:一是血压升高;二是为全身供血,心脏需更加努力泵血,其耗氧量增加。血压升高之后,会引起心梗的高发及心衰的发作或加重。

“需要特别注意的是,心血管疾病已不再是老年人的专利。”栾献亭说,目前心血管疾病已出现低龄化趋势,40岁左右的人有发病增长的趋势,工作压力大、缺乏锻炼、饮食不规律等原因都是诱发因素。

栾献亭说,冬季室内外温差大,因此,心血管疾病患者一定要格外注意保暖;避免高脂、高盐、高胆固醇食物;冬季运动要在温度较高的时间段进行,如中午或下午;尽量不要晨练和进行激烈的运动,避免加重心脏负担。

导读

冬季易发骨质疏松
防治是关键

[C4]

咳嗽最忌乱吃药

[C6]

母亲替
上海工作的女儿
寻缘

[C7]

市场深V反转
沪指上周涨2.16%

[C8]



晚报微健康



鹰城微车市



平顶山金融圈

