

# 寒潮来袭 严防两类疾病高发

在雨雪、大风、降温这一套“寒冰掌”考验之下，不少人的身体开始有些吃不消，到医院就诊的患者明显增多。对此，健康专家提醒，即将步入“立冬”时节，应严防两大类疾病乘寒潮频频来袭之际高发。

## 呼吸道疾病——特别要预防流感、肺炎

天气逐渐变冷，特别是降雪后气温下降，最先经受考验的要数呼吸系统。此时，再加上为了保暖而紧闭门窗，空气不经常与外面流通，感冒等呼吸道疾病“光顾”的可能性会大大增加。

呼吸内科专家特别提醒市民，目前的天气状况下，要特别预防流感、肺炎等呼吸道疾病，因为冬季最易引起人体呼吸道感染的致病菌是流感病毒和肺炎球菌。尤其是对于儿童、老年人来讲，流感预防更为重要，“这是因为儿童的免疫功能尚未健全，与成人相比感染的机会大、症状较重，而且病死率高。而老年人的免疫功能减退，并常伴有糖尿病、高血压等慢性病，感染流感后，不但症状重，而且还会使原有的慢性病加重，严重时可危及生命”。

谈到预防措施，专家还提醒，应注意以下措施——

1.做好保暖，及时添加衣物，天气寒冷及风大时，及时佩戴口罩，既可保暖又可防止病菌吸入。

2.养成良好的个人卫生习惯，饭前、便后或在公共场所接触过公共物品后，应用肥皂及流动水洗手。打喷嚏或咳嗽时应用纸巾掩盖口鼻，不要随地吐痰，吐痰或擦鼻涕使用过的手纸应扔到垃圾桶内。

3.勤喝水、多喝水。饮食可遵循清淡易消化的原则，避免辛辣刺激性食物，保证饮食均衡。

4.保持室内空气新鲜，居室要多开窗通风，加快空气流通，保持空气新鲜。

5.加强锻炼，在日常生活中，要适量运动，增强机体的抵抗力。

“秋末冬初气温明显下降时，老年人特别是已经患有心脑血管疾病者很容易突发严重疾患”，老年病科主任表示，气温突然降低容易导致血管收缩，血压升高，造成心脏负荷增加，进而诱发心肌梗死和中风，甚至发生“猝死”。

在冬季，尤其是雪后降温的天气，冠心病患者尤其要提防心肌梗死的发生，因为冬季寒冷刺激易引起交感神经兴奋，血压升高，心率加快，心肌需氧指数增大；寒冷还可引起冠状动脉痉挛，血管阻力增加，心肌血液的灌注量明显减少，从而导致心肌严重缺血，缺氧，并诱发心肌梗死。

在预防措施上，应当注意——

1.自己要重视，做好保暖。

2.控制血压，冬季血压往往会升高，很容易造成脑血管循环障碍而发生脑梗死或脑出血，建议经常测血压，在医生指导下调整用药

量，避免血压过度波动。高血压患者要在医生的指导下坚持服药，按时检测血压，注意及时降压。

3.保持情绪稳定，避免精神过度紧张和情绪激动。

4.注意劳逸结合，定时定点休息，防止过度疲劳。

5.控制体重，过度肥胖会使心脏负荷加重，应该限制总热量的摄入，平时多吃富含纤维素的食物。

6.发生身体不适，要及时到医院就诊。对危重病人，应通过120救护车转运到医院救治。

7.建议雪后寒冷的天气下，老人不要晨练。在过冷的天气下，锻炼身体反而对身体不利。除了雪后路滑容易意外摔倒导致骨折外，寒冷天气易使一些高血压、糖尿病患者病情复发、加重。

(刘伟)

## 这样的感冒别急着吃药

突然被打喷嚏、头痛、发烧困扰，你会怎么办？如果你急于吃感冒药，可就大错特错了。那么，什么样的感冒先不用吃药呢？

体温不超过38.5摄氏度，是药三分毒，即便是常用的退烧药，也有损害肝脏等不良反应的风险。因此，感冒时体温没超过38.5摄氏度，不必急着用药。应首选温水或稀释的医用酒精擦拭等物理方法降温。

不过，对于以前出现过高热惊厥的儿童，家长应尽快就诊，请医生视具体情况开退烧药。需要用退烧药时也应注意，用药时间最好间隔4小时以上。而且要限制药量。

没有头痛或浑身酸痛。高烧、头痛、全身酸痛是流行性感冒的典型

症状，一般来说，没有这些症状提示不属于流行性感冒，不必急着用药。

普通感冒的症状如果不严重，也没必要吃药，可以通过物理疗法或食疗来缓解。

鼻干咽干。感冒时，冬季干燥的空气会让你的呼吸道感到更加不适，在床边或沙发边放置加湿器，可以让你呼吸更顺畅。

咽痛。先将7.5克盐溶解在250毫升温水中，缓慢漱口以缓解咽喉肿痛，每隔6~8小时漱口一次。

打喷嚏、流眼泪。这多属于过敏症状，虽然马来酸氯苯那敏(即“扑尔敏”)和苯海拉明等抗组胺药可以缓解它们，但这类药物会引起打瞌睡、嗜睡的副作用，白天工作，尤其是驾驶、操作精密仪器或高空作业的人，切不可服用含“敏”或“苯”的

### 感冒药。

当然，不建议感冒时急着吃药，不代表对它置之不理。多休息和喝水是避免感冒症状加重、早日康复的基本要求。还可以多吃点枣、橙子、猕猴桃、柚子等富含维生素C的水果。

最后要提醒，感冒本身虽然并不可怕，但对于慢性阻塞性肺病、糖尿病、慢性心功能不全、慢性肾功能不全等患者来说，它可能加重病情，一旦发现原有疾病症状加重，要及时就医。另外，小于5岁的儿童和超过65岁的老人，以及平时体质差的人，也要注意观察病情变化，这些人群因为免疫系统功能较弱，有时流感的症状不明显会被误认为是普通感冒。

(时珍)



刚刚38岁的李先生看短信时总要将手机往左挪一点才能顺利读完。要不是同事提醒，他始终认为是手机出了毛病，没意识到自己已经是老花眼了。

据医生介绍，老花眼医学上称为老视，是正常人生理性衰老过程

在眼部的表现之一。年轻时，晶状体柔软富有弹性，可以随时变厚变薄，看近看远都有很好的调适能力。随着年龄的增长，晶状体渐渐硬化，调适能力降低，看近处时无法准确地将成像聚焦于视网膜上，就会有“雾里看花”的模糊感觉。

医生说，老花眼的发生年龄通常在45岁左右，但近年来不到40岁就眼花的人越来越多，有人称之为“老花眼”，绝大多数是白领阶层。他们或长期从事文字工作，或经常长时间盯着电脑屏幕，加上睡眠不足，眼睛得不到足够的休息，致使眼睛长期处于亚健康状态，加速了晶状体老化进程，从而使老花眼提前“报到”。专家建议，长期过度用眼的白领人群应常到医院检查视觉功能，发现问题及时改变不良用眼习惯或接受训练。

同时，要重视近距离科学用眼，保证眼睛看近时舒适。首先是阅读写作时避免很亮的纸张，电脑显示屏亮度不可太高。其次用眼20分钟必须频繁眨眼，40分钟必须极目远眺并休息10分钟。长期在电脑前工作的人要增加维生素C和维生素A摄入，并保证经常参加户外活动，经常做眼睛保健操。

(贾佳)



## 心脑血管疾病——大幅降温尤防心肌梗死

“秋末冬初气温明显下降时，老年人特别是已经患有心脑血管疾病者很容易突发严重疾患”，老年病科主任表示，气温突然降低容易导致血管收缩，血压升高，造成心脏负荷增加，进而诱发心肌梗死和中风，甚至发生“猝死”。在冬季，尤其是雪后降温的天气，冠心病患者尤其要提防心肌梗死的发生，因为冬季寒冷刺激易引起交感神经兴奋，血压升高，心率加快，心肌需氧指数增大；寒冷还可引起冠状动脉痉挛，血管阻力增加，心肌血液的灌注量明显减少，从而导致心肌严重缺血，缺氧，并诱发心肌梗死。

在预防措施上，应当注意——

1.自己要重视，做好保暖。

2.控制血压，冬季血压往往会升高，很容易造成脑血管循环障碍而发生脑梗死或脑出血，建议经常测血压，在医生指导下调整用药

量，避免血压过度波动。高血压患者要在医生的指导下坚持服药，按时检测血压，注意及时降压。

3.保持情绪稳定，避免精神过度紧张和情绪激动。

4.注意劳逸结合，定时定点休息，防止过度疲劳。

5.控制体重，过度肥胖会使心脏负荷加重，应该限制总热量的摄入，平时多吃富含纤维素的食物。

6.发生身体不适，要及时到医院就诊。对危重病人，应通过120救护车转运到医院救治。

7.建议雪后寒冷的天气下，老人不要晨练。在过冷的天气下，锻炼身体反而对身体不利。除了雪后路滑容易意外摔倒导致骨折外，寒冷天气易使一些高血压、糖尿病患者病情复发、加重。

(刘伟)

## 饭后8种感觉或为疾病征兆

一顿美餐之后，有人甘之如饴，受用异常，可有人却会出现局部的痛、胀，或是泛酸、烧心、嗳气等症状。可千万别小看这些吃饭时出现的感觉，通过这些蛛丝马迹，没准还能帮你更早地辨别出一些隐藏颇深的疾病呢！

- 1.进食后不久又感觉饥饿，上腹时有隐痛，并吐酸水，稍吃些食物这些症状便会有所改善。有这类感觉可能有早期胃炎或胃溃疡存在。
- 2.吃油腻食物后，感到右上腹胀痛，并放射到右侧肩背部者，很可能患有胆囊炎或胆管疾病。
- 3.经常食欲不佳，大便稀薄，次数较多，稍吃油腻食物便会腹泻，这是由于胃肠功能减退，可能患有胃肠疾病的缘故。
- 4.突然感到食欲不振，不思饮

食，厌食油腻，身体倦怠，小腿酸痛无力，尿色如浓茶，眼白发黄者，极有可能患有黄疸型肝炎。

- 5.食欲良好，但体重却逐渐减轻，并伴有乏力，怕热，多汗，易怒急躁，面红，眼珠突出等，要警惕甲状腺机能亢进的可能。

- 6.进食后腹胀加重，平卧后方能减轻，常有嗳气，有时便秘或腹泻，身体较为消瘦者，很可能是胃下垂的表现。

- 7.食欲旺盛，甚至亢进，越吃越想吃，进食后常感口干，平时饮水多，小便亦多，但体重却不断减轻，这是糖尿病的特有症状。

- 8.有些人感到吞咽困难，甚至只能喝水或吃稀饭等汤食，有时连咽口水都感到有困难，身体逐渐消瘦，这提示食管癌的可能。

(当当)

## 滴耳液使用前需捂热

“医生给我开了滴耳液，但一滴进耳朵里，也不知道怎么回事，感觉天旋地转，这还能继续用吗？”有读者咨询说，自己患有中耳炎，医生刚开的滴耳液没有过期，自己是按医生的要求把药放进冰箱，每次都是从冰箱里拿出来用。

“用滴耳液前，应该先用手把药捂热，以免低温度的药物刺激内耳前庭，引发头晕的现象。”耳鼻喉科专家说，在门诊中也发现过有患者没有捂热滴耳液，而是从冰箱里拿出来直接使用。

对此，专家表示，滴耳液需要存放在冰箱中，从冰箱中取出后，先在常温环境中放置10~20分钟再使用，可以减少药物的刺激。一般情况下，对于需要采用特殊使用方法的药物，医生或者药师都会告知病人。同时，如果病人对用药方面存有疑

问，可到医院的药师咨询窗口进行咨询。

据专家介绍，胰岛素笔的笔芯在没有开封前也需放在冰箱中保存，如果笔芯用完了，更换时需在常温下放置一段时间后，再进行注射。

同时，专家提醒，患者在家里自行使用胰岛素笔时，其有效期的条件是指在未开封时符合保存温度的情况下。笔芯放置到胰岛素笔中启用之后，就不需要再放回冰箱，而此时的有效期应是一个月，不能再单纯看包装盒上的有效期了。

而类似的药物还有滴眼液，医院给病人的滴眼液一般都是半年以上的有效期，一旦开封后，有可能使药物受到污染，因此，开封的滴眼液建议一个月内用完，如果用不完就应该舍弃。

(张南)