



寒潮汹涌来袭

“断崖式”降温后 要谨防五类疾病

人民网南京 12 月 2 日电 继本周“断崖式”降温后,冷空气继续步步逼近,寒潮汹涌来袭。东南大学附属中大医院多学科专家提醒大家,寒冷天气谨防五类疾病。

呼吸内科:感冒、哮喘、慢阻肺开始发威
呼吸内科朱晓莉主任医师:冬季呼吸道疾病高发,如果不及时增添衣物或者像老人、孩子这些免疫力低的人很容易感冒。冷空气刺激后,气道免疫力下降,功能受损,继而气道反应性增高,引起咳嗽、胸闷甚至哮喘、呼吸苦难等。因此,气温骤降时,有哮喘、慢性支气管炎、慢性阻塞性肺病的患者容易病情反复或加重。每个人对这些刺激的影响不一样,有家族史、体质敏感的人会严重一些。

建议:体质弱的人寒冷天气最好减少出门,出门时可以戴口罩、增加衣服,重视头部、胸背和足部保暖,以免着凉。

消化内科:一夜寒冬,老胃病容易发作
消化科陆枫林主任医师说,天气转凉的时候,就是胃肠道疾病的高发期。因为低温的刺激会引起毛细血管收缩,影响胃酸分泌和胃部血液循环,从而引发急性胃痉挛、胃溃疡、胃炎等胃肠道疾病。

建议:胃病患者到了这个季节要特别注意保暖,根据气温的变化及时增减衣服,防止腹部受凉。在饮食上也要注意暖胃养胃,多喝些热水,少吃冷食,按时吃饭。

心内科:天冷了,心脏很“受伤”
“这几天降温后,冠心病、心梗等病人明显增多。”东南大学附属中大医院心血管内科汤成春介绍说,大部分冠心病患者对天气变化的敏感性很高,特别是寒冷天气。初冬气温变化大,突然的寒冷刺激会引起冠状动脉痉挛,出现急性心肌缺血,诱发心绞痛,甚至心肌梗死。天气转冷,户外活动减少,血液

黏稠度增加,容易形成血栓,诱发心梗。气温骤降,血管收缩,血压升高,容易出现心肌缺血,这是秋冬季节引发心脏疾病的重要原因。另外,冬季呼吸道感染多发,易诱发肺炎,这也会造成心脏负荷过重,成为心梗的重要诱因。

建议:冬季老年人要注意保暖,合理用药,控制血压。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。

神经内科:冬季,脑梗“说来就来了”
“我昨天一天门诊就收治了三四个中风的病人,有个病人过来,血压飙升到 200mmHg,一侧腿只能缓缓移动,同时手也握不住东西了。”东南大学附属中大医院神经内科郭怡菁副主任医师介绍说。

冬季是脑梗的高发季节,特别是许多老人是晚上上厕所或者是早上一起来就发生中风了。这段时间也是一天中最寒冷的时刻,气温骤降,昼夜温差悬殊,低气压、高湿度都容易刺激体内控制血管活动的神经,造成小动脉血管的持续痉挛,使得血压骤然上升,卒中意外也接踵而至。在晚上睡眠时,人处于静止状态,血液黏稠度增加,这也是中风高发于这个时段的重要原因。

建议:一旦发现一侧肢体麻木或无力、一侧面部麻木或口角歪斜、说话不清或理解语言困难、眩晕伴呕吐等症状时,必须高度警惕,立即到医院进行检查治疗。中风急救分秒必争做到三早:早识别、早求救、早溶栓。

骨科:天冷了骨折多,谨慎行动勤补钙
东南大学附属中大医院骨科主任王宸教授说,冬天气温低,人的血管收缩,肌肉和韧带柔韧性较差,对关节的保护力度减弱,运动中稍有不慎就会造成关节损伤及骨折。寒冷刺激下,还会诱发腰痛、肌肉痉挛

等。另外,冬季,为了防寒保暖,人们通常穿得比较臃肿,动作灵活性、身体协调性都受到影响,而且冬季人体骨骼僵硬脆弱,很容易失去平衡而摔倒。

建议:特别是老年人,在寒冷的天气里尽量减少出行,出行时最好有人陪伴或者辅助拐杖等,不要穿易滑的塑料底鞋。在室外锻炼时,要尽量避开结冰的路面。在室内运动也要充分进行准备活动,伸展肢体,进行“预热”。另外,老年人骨质疏松,平时要加强营养,注意饮食搭配,多摄取富含维生素 D 的食物,多补充钙质,增强骨质坚韧度。

中医内科:给身体保暖 要多补充能量
东南大学附属中大医院中医内科副主任医师朱欣佚:温度骤降,冬季外界温度较低时,我们的身体就需要更多的热量来维持体温,也就是要多摄入富含碳水化合物、蛋白质的食物。天气冷的时候,可吃羊肉和牛肉,它们都是寒冬补益的佳品,能散寒暖胃。但是,羊肉、牛肉都含有蛋白质和脂肪,患有胃溃疡、胃酸过多的病人,有胆囊炎、胆结石的人,高血压、高血脂患者,肾功能不全的患者要尽量少食。

消化功能好的人可以吃些糯米食物,糯米消化慢、耐饥,还有一定的温补脾胃作用;消化功能不好的人可以喝些红糖水来迅速补充能量,糖水易于消化吸收,可在短时间内补充碳水化合物,糖尿病人不能喝。

有基础疾病的人若是不能多吃肉也不能喝糖水的话,就要注意增加衣物。秋冬季节穿衣原则是以保暖舒适为宜,选择柔软、轻薄的衣服贴身穿,外面搭配一件蓬松的毛衣或羊毛衫来保暖,外套可以选择防风的冲锋衣等。裸露在外的头部、脖子、双手可以用帽子、围巾和手套来遮盖,以减少热量流失。
(钱钰玲 刘敏 崔玉艳 许晓华)

一周 120 报告

数据来源:市卫生局 120 急救指挥中心
采集时间:2015 年 11 月 27 日~12 月 3 日

出诊原因	人次
其他类别外伤	32
其他内科系统疾病	26
交通事故外伤	26
心血管系统疾病	18
酒精中毒	12
脑血管系统疾病	11
呼吸系统疾病	9
其他	4
妇、产科	3
儿科	3
药物中毒	2
气管异物	2
电击伤、溺水	1

一周提示:本周 120 急救共接诊 149 人次。冬季干燥寒冷,是瘙痒症好发的季节。冬季水分散发快,皮肤容易皲裂,导致病菌入侵,引发湿疹、脱屑、皮肤变薄等症,而传统的保暖内衣内裤由于密不透气,成了病菌生长的温床。因此,很多人一到冬天皮肤奇痒难熬,主要在背部、手臂、大腿内侧、小腿外侧及脚踝关节部。所以,市民要注意预防瘙痒症。

医生提醒:首先,冬季应该适当减少洗浴次数,每周洗 1~2 次即可,不要使用碱性沐浴用品。特别是老年人,不要勤洗澡,洗澡时间不要过长。其次,市民最好不要使用化纤品的内衣。瘙痒症主要是由于皮肤干燥引起的。冬天的时候,我们穿的是棉衣棉裤,而且穿得既多又紧,这时棉衣棉裤上的皮屑就会刺激到敏感的皮肤,瘙痒就在所难免了。最后,要多喝水,补充体内流失的水分,增加皮肤的滋润度。饮食上清淡,营养要均衡。

(晚报记者 张志新 信息提供 耿清华)

一周病情报告

样本采集地:市中医院
采集时间:2015 年 11 月 27 日~12 月 3 日

科别	门诊接诊总量(人次)
儿科	1034
妇、产科	931
肝病科	799
脑病科	711
肺病科	588
皮肤科	505

温馨提示:冬季取暖很容易发生煤气中毒事件,虽然现在生活水平日益提高,很少有人使用煤球炉取暖,但是在一些落后的农村,煤球炉取暖依然存在,预防煤气中毒仍不可掉以轻心。煤气中毒,其实就是一氧化碳中毒,尤其是在不通风的房间里生炉子,或使用橡胶管已经老化的煤气管道,以及用完后没有拧紧煤气开关,都有可能造成煤气中毒,要特别注意。

医生提醒:第一,居民在安装炉具时,要检查炉具是否完好,如发现有破损、锈蚀、漏气等问题,要及时更换并修补。第二,要检查烟道是否畅通,有无堵塞物,烟囱的出风口要安装弯头,出口不能朝北,以防因大风造成煤气倒灌。第三,一定要保持室内通风,特别是晚上睡觉前都要检查炉火是否封好,炉盖是否盖严,风门是否打开。第四,一旦发现有人煤气中毒,应尽快让患者离开中毒环境,并立即打开门窗,流通空气。对昏迷不醒的严重中毒者,应通知急救中心后就地进行抢救。

(晚报记者 张志新 信息提供 姚娟)



入冬以来,我市各级卫生计生工作人员积极开展防病和健康知识宣传活动。
通讯员 宋全力 摄