



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、呼吸困难等。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、胃肠炎等胃肠道疾病。

**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外科主任王宸教授说，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晌，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棍等，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的食物。

天气冷的时候，可吃点羊肉和牛肉，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吃。

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，糖尿病患者不能喝。

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。饮食上要清淡，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，煤球炉取暖依然还存在，预防煤气中毒仍不可掉以轻心。煤气中毒，其实是一氧化碳中毒，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

