

# 冬病抱团作妖 教您见招拆招



天气一冷就感冒，一到冬天就这儿痒那儿痒？冬季天气日渐寒冷，室内外温差变大，使很多疾病有了可乘之机。呼吸系统疾病、心脑血管疾病、胃肠道疾病……这些冬季常见病最易找上哪类人群？又该如何应对？

## 感冒

**易感人群：**各类人群，尤其是常出入拥挤公共场所的老年、儿童。

**攻击方式：**感冒分为普通感冒和流感，均由病毒传播。前者症状为咽痛、打喷嚏、流鼻涕、鼻塞、咳嗽等，一般不发热；后者症状为高烧、头痛、全身酸痛乏力等，传染范围更大。感冒一般有自限性，但体弱者可能会出现肺炎、气管炎等并发症。

**如何应对：**尽量减少出入公共场所的次数，室内注意通风；注意个人卫生，勤洗手、剪指甲等；平时多喝水，适当增加户外活动，提高免疫力；老人、小孩要及时注射流感疫苗；感冒后不一定用药，但如果3~4天仍无好转迹象，应及时就医。

## 支气管疾病

**易感人群：**老人、儿童、慢性支气管疾病患者。

**攻击方式：**寒冷天气导致冬季成为呼吸系统疾病高发期，慢性支气管炎、哮喘等容易在此时复发或者恶化，同时急性支气管炎也在冬天多发。

**如何应对：**慢性支气管患者平时可适当进行耐寒运动，增强抵抗力；如遇雾霾期间要减少外出或佩戴口罩，并可利用室内空气净化装置；老人、儿童、体弱者患感冒等呼吸道疾病要正确治疗，及时就医，防止发展为支气管疾病。

## 胃肠道疾病

**易感人群：**暴饮暴食者、饮食不规律者、大量饮酒者、慢性胃病者。

**攻击方式：**冬天早晚温差大，冷空气易刺激胃肠，导致胃炎、胃十二指肠溃疡等病多发；大吃大喝、摄入过多热量或酒

精，易引起胃肠黏膜损伤，造成胃肠道功能紊乱，甚至消化道出血；冬季也是病毒性胃肠炎的高发期，尤其要警惕儿童感染。

**如何应对：**注意保暖，生活起居要规律；切忌暴饮暴食、酗酒、少吃辛辣、油腻、煎炸食物；如出现胃部不适或疼痛、嗝气、饱胀感、恶心、呕吐甚至黑便等症状，应及时就医；注意饮食卫生，海鲜等生食要彻底煮熟，生熟食物分开放；尤其注意儿童的餐具卫生。

## 心脑血管疾病

**易感人群：**老年人、糖尿病患者、心脑血管疾病患者。

**攻击方式：**心脑血管疾病包括高血压、冠心病、脑出血、脑梗塞等。冬季气温低，引起机体外围的血管收缩，心脏负荷增加，易造成患者的头晕、胸闷、心悸甚至摔倒、意识不清等症状。

**如何应对：**注意保暖、保持情绪稳定，避免精神紧张和情绪激动；规律生活，注意劳逸结合；心脑血管患者应减少晨练，最好在上午10点后出门，不要选

择跑步、跳绳等激烈项目；慢性病患者要按时服药，谨遵医嘱，不要私自换药或突然改变剂量；控制体重，多吃富含纤维的食物，保持大便通畅，防止便秘；有慢性病的老人最好随身携带急救药物。

## 口角炎

**易感人群：**各类人群，尤其是婴幼儿、儿童。

**攻击方式：**口角炎俗称“烂嘴角”，常发生在口角黏膜的一侧或两侧，最初表现为口角上发红发痒，接着上皮脱落，形成糜烂或裂痕，张嘴时拉裂而易出血，使患者吃饭说话等都受影响。冬季因气候干燥天气寒冷，更容易患口角炎。

**如何应对：**口角干燥不要用舌头去舔，防止口角变得更易干燥出血，以及细菌侵入口角引发炎症，可随身带一支润唇膏，尽量别用带香味的润唇膏，避免因含有的香精和其他化学添加剂造成唇部过敏，使刺痛症状加重；多吃新鲜蔬菜水果，防止维生素B<sub>2</sub>缺乏而诱发的口角炎。

得了口角炎，不要认为是

“上火”而轻视，因为口角炎有不同的病因，需及时就医。

## 冻疮

**攻击人群：**儿童、女性、常处于寒冷环境中的人。

**攻击方式：**皮肤在遭遇寒冷、潮湿等时，局部小动脉收缩，久而久之血管麻痹，造成扩张，血液淤积，局部血液循环不良，导致冻疮。

**如何应对：**加强锻炼与营养，增强体质，促进血液循环，提高机体对寒冷的适应性；注意局部保暖；防止潮湿，保持干燥，平时洗手、洗碗等用热水，洗完之后一定要及时擦干；手套、鞋袜不宜过紧，脚爱出汗的人要选择吸汗力强的鞋垫或者透气鞋子，以保持双脚干燥；易受冷部位擦凡士林或其他护肤品以保护皮肤。

## 皮肤瘙痒

**攻击人群：**中老年人。

**攻击方式：**冬季人体皮脂、汗液分泌减少，尤其是皮脂腺、汗腺萎缩的老年人表现更为突出，导致皮肤较干燥，容易发生皮肤皴裂及瘙痒，常出现在小腿、前臂、背部、腰腹部等位置。

**如何应对：**冬季适当减少洗浴次数，特别是老年人不要天天洗澡；洗澡时间不宜过长，水温保持在40℃以下，避免经常搓洗皮肤；选用含有滋润成分的沐浴露，浴后全身涂抹滋润保湿的润肤剂；出现瘙痒尽量不要抓，防止皮肤破损引发皮炎、湿疹；皮肤瘙痒者要避免情绪激动，少饮酒、少吃辛辣刺激食物。

## 低体温症

**攻击人群：**60岁以上老年人，常在低温环境下工作者。

**攻击方式：**冬季低温下，有些人体内产热少，体温调节功能差，导致无法保持正常体温。当体温下降到35℃以下时，就会发生“低体温症”，严重时伴有意识障碍、颈项强直、血压下降、心动过缓、心律不齐等，是60岁以上老人冬季死亡的一大危险因素。

**如何应对：**保持居室温暖、床铺、衣物柔软御寒；寒冷天气出门最好穿戴帽子、手套、保暖的鞋子，避免长时间户外运动；平时饮食上注意多补充营养，可适当多吃一些牛羊肉等富含热量的食物。

(李明)

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 手脚冰凉用陈皮泡脚



体质偏冷的人，用陈皮泡脚就能很好地改善手脚冰凉的状况。这是因为，陈皮尤其是以冬柑的皮晒制而成的，有理气燥湿的功效，通过热气的作用，趁着肌肤毛孔张开而渗透进皮肤内，刺激毛细血管，加速血液循环，可达到滋润肌肤、保暖身体的作用。

### 洗澡后3分钟内保湿最好



洗澡后的3分钟，皮肤还很湿润，表面会有些细小的水珠或蒸汽，这个时候涂抹身体乳，可以让水合作用达到最佳效果，也是滋润皮肤的最佳时机。手肘、膝盖、脚踝、脚后跟等处皮肤最易干燥粗糙，应增加润肤乳的使用量；动作要轻柔，局部反复涂抹至润肤乳被完全吸收。

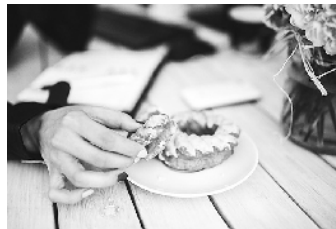
### 红灯

#### 放过喝酒“上脸”的人



喝酒上脸的人，乙醛脱氢酶活性比正常人差，导致乙醛无法进一步代谢成其他产物而堆积在体内，出现血管扩张、脸红、心跳加速等现象。喝酒易脸红的人，如刻意在饭局中锻炼酒量，对酒精耐受了便会喝更多的酒，导致体内积累更多乙醛，从而造成更大伤害。

#### 7种食物加重烧心



胃酸能帮助消化，但胃酸过多就会出现反酸、烧心、胃灼热等症状。此时要远离口感酸的果蔬、甜食、糯米制品、浓茶、油炸食物、辛辣刺激性食物、酒这7种食物，以免加重不适。另外，胃不好的人吃饭最好定时定量，而且要细嚼慢咽。

## 生活资讯

### 冬季室内污染高发 勿将暖气当烘干机

冬季用暖气烘衣服或使用香薰蜡烛会降低室内空气质量，引发哮喘并危害肺部健康，特别是不利于处于生长发育期的儿童。

冬天里洗过的衣服不容易干，为了加速衣物烘干，很多人喜欢将潮湿的衣物放在暖气上烘干，这种看似便捷的做法是不正确的，对我们的健康不利。研究表明，高达30%的室内水分来自在室内烘干衣服，室内湿度易引发霉菌和曲霉病真菌等繁殖，进而导致呼吸道疾病。

同时，尘螨是导致哮喘的主

要诱因，而儿童则是高危人群。蜡烛和熏香会产生挥发性有机化合物和甲醛，引发或加剧哮喘，增加患心脏病的风险，损害中枢神经系统。

专家建议，提高空气质量需做到以下几点：尽可能在户外晾晒衣服，室内干燥衣物时勤开窗户通风，或使用洗衣机烘干功能；定期清洁，用温水洗涤衣物和被褥，使用防尘螨罩及空气过滤器等；避免在密闭空间使用香薰蜡烛，摆放天竺葵等室内植物以去除甲醛。

(新华)

