

普通感冒和流感

冬季是普通感冒和流感高发的季节。一般来说,年老体弱者、儿童、患有慢性病者和免疫力低下者容易中招。

普通感冒是上呼吸道感染中最常见的一种类型,一般是由病毒引起,主要症状为低热、头疼、咽部干痒或热、鼻塞、打喷嚏、流鼻涕等,病程5—7天。

由于导致普通感冒的病毒种类多且

不断变异,新型病毒不断出现,故目前还没有能够缩短其病程的药物。一般得病一周后患者会慢慢痊愈。

如果感冒后出现剧烈咳嗽、呼吸困难,持续高烧(大于38.5℃)等症状,并且症状持续无缓解,那么很可能是得了流感。

流感的影响面广,危害性大,蔓延迅速,常引起流行,不及时治疗会出现肺炎、心肌炎、脑膜炎等并发症,严重时还会导致死亡。

预防方法

- 随温度的变化注意选择增减衣物,注意保暖;
- 加强户外活动,增强体质,提高抵抗力;
- 定期开窗通风换气,注意室内空气流通;
- 接种流感疫苗,易感人群如老年人、婴幼儿或慢性疾病患者优先;
- 尽量避免到人群密集的地方或者封闭区域长时间逗留,同时注意个人卫生,勤洗手。

呼吸系统疾病

冬季气温下降,是呼吸道疾病的高发季,体质差者更容易中招,那么冬季高发的呼吸道疾病都有哪些呢?

慢性支气管炎

● 为什么冬季容易发作慢性支气管炎?

低温、干燥。冷空气刺激呼吸道,粘膜导致黏膜充血等,易继发感染;

温差大,抵抗力降低。老年人容易感冒咳嗽,出现呼吸道感染。

● 慢性支气管炎有什么症状?

咳嗽、咳痰;
喘息,合并肺气肿后喘息加重。

● 有哪些人需要警惕慢性支气管炎?

长期吸烟者;
常年接触粉尘、工业废气等污染的职业人员;
反复出现呼吸道感染的患者(如老年人)。

● 如何预防慢性支气管炎?

加强身体耐寒锻炼,增强抗病能力,预防感冒和流感;
戒除吸烟嗜好,减少室内空气中的灰尘和有害气体;
忌食辛辣炙烤、肥腻之品,并减少食盐摄入量;
腹式呼吸锻炼,有利于改善通气功能和增强体质。

过敏性鼻炎

● 为什么冬季容易过敏性鼻炎?

冷空气刺激。温度低,温差大,易使过敏体质的人引发鼻炎;
空气干燥。空气质量相对较差,鼻子不适症状加重;
感冒。咽喉部有炎症,诱发过敏性鼻炎。

● 过敏性鼻炎有什么症状?

鼻痒,喷嚏不止,大量清水样鼻涕;
间歇性或持续性,单侧、双侧或两侧交替性鼻塞;
由于鼻黏膜水肿明显,部分患者可有嗅觉减退。

● 如何预防过敏性鼻炎?

出门佩戴口罩,注意口鼻部位保暖;
远离过敏原:环境,如尘螨、屋尘、真菌、动物皮屑、花粉等;食物,如花生、牛奶、鸡蛋、芒果等。

注意:过敏性鼻炎是由于个体内的免疫系统过于亢进,产生了一些过激的反应则会引起过敏。不具备传染性、不会引起发烧、不会导致咽喉疼痛。

冻疮

冻疮常见于冬季,是由于气候寒冷引起的局限性皮肤炎症损害,病人局部皮肤反复红斑、肿胀性损害,严重者可出现水疱、溃疡等。
经常发生在肢体的末梢和暴露的部位,如手、足、鼻尖、耳边、耳垂和面颊部,易复发。

- 加强体育锻炼,促进血液循环,注意选择适合自身条件的项目;
- 防冻防潮、注意保暖,不穿过紧的鞋袜;
- 肢体受冻后不宜立即用热水浸泡或取火烘烤;
- 对反复发作冻疮者,可在入冬前用亚红斑量的紫外线或红外线照射局部皮肤,促进局部血液循环。

预防方法

本版文字综合文汇报、呼和浩特日报、人民网、中国水运网等媒体报道

慢性阻塞性肺疾病

慢性支气管炎及阻塞性肺气肿的患者,常伴有慢性咳嗽、咳痰、气短或呼吸困难、喘息和胸闷等症状。

一般来说,老人、吸烟者、患有高血压、糖尿病或免疫力低下者在冬季容易发作慢性支气管炎,并发展成肺气肿,严重的甚至会发展成肺心病和呼吸衰竭,终身不愈。

注意,慢阻肺应与普通的慢性支气管炎区分开,后者没有肺损伤,是气管、支气管黏膜及周围组织的慢性非特异性炎症,伴有咳嗽、咳痰为主要的症状。

预防方法

- 戒烟,减少室内空气污染,注意通风换气;
- 要注意保暖,对于患有慢性支气管炎的高危人群来说,“秋冻”不可取;
- 发生呼吸系统感染时应积极治疗;
- 要加强锻炼,根据自身情况选择适合自己的锻炼方式,如散步、慢跑、游泳等。

心脑血管疾病

冬季寒冷,血管尤其是冠状动脉冬季寒冷时容易收缩、痉挛,引发心脑血管疾病。一般来说,如果冬天连续数日有乏力、头晕、胸部不适,活动时心悸、心绞痛或心绞痛发作频繁、剧烈、持久的情况,就要警惕心脑血管疾病了。

急性心梗

何先生在家心悸了一天,到医院检查后发现,这不是普通的心脏不舒服,心梗指标提示异常,医生们赶紧将何先生转至抢救室,进行了一系列抗心律失常、抗凝等治疗,何先生一下子觉得感觉好些,就向医生提出了回家的需求。然而,进一步冠脉造影显示何先生心梗并不简单,冠脉三支病变,弥漫钙化,最狭窄处90%,必须紧急手术!

● 急性心梗为什么冬季易发作?

低气温。血压易升高,心肌耗氧量增加,心脏负担加重,诱发心肌缺血;
温差大。室内外的温差大,血压随着气温变动,血管板块不稳定;
抵抗力低。容易感冒,加重心脏负担,诱发心梗。

● 急性心梗有什么症状?

有乏力、胸部不适;
心悸、气急、烦躁、心绞痛;
心律失常、血压大幅度波动。

● 有哪些人需要警惕急性心梗?

冠心病患者;
肥胖的人;
高血压、高脂血症、高血糖的人群;
长期吸烟的人。

● 如何预防急性心梗?

规律作息,充足的睡眠,避免熬夜;
坚持适量运动,增强抵抗力(150分/周);
清淡饮食,多吃新鲜蔬菜水果;
烟限酒,避免二手烟;
定期检测血压、血脂、血糖,按时服药;
外出预防保暖。

脑卒中

“说着话,突然舌头将不直了。”“眼睛看东西模模糊糊,脑壳儿也昏昏沉沉。”“感觉四肢无力,手脚发麻。”……
自己或身边的人有了这些症状,极有可能得了脑卒中,俗称脑中风。目前正值秋冬季节交替,是脑卒中高发季节。



● 为什么冬季容易脑卒中?

气温骤降。脑血管收缩,血压升高引发脑出血;
温差大。血压容易波动增加脑中风风险。

● 脑卒中有什么症状?

眩晕,剧烈头痛,有时伴喷射性呕吐;
失语,吐字困难,又听不懂别人说话;
偏瘫,身体一侧肢体无力,行动受限;
偏盲,眼斜嘴歪。



● 有哪些人需要警惕脑卒中?

高血压、高脂血症、高血糖的人群;
肥胖和超重者;
吸烟、经常饮酒的人;
有房颤、心脏病等基础病群体。

● 哪些人需要警惕?

监测并积极控制血压、血糖、血脂;
适量有氧运动(5—30min);
均衡饮食,少油盐、低糖,优质肉类;
积极治疗基础疾病,按时服药。

注意:急性心梗与脑中风发病原因有一定的相似性,对生命健康及生活质量有很大威胁,家里有老人的朋友一定要注意!

预防方法

- 避免严寒刺激,气温骤降时,要注意及时添衣;
- 注意情绪稳定,保持乐观愉快的心情,避免精神紧张和情绪激动;
- 注意劳逸结合,防止过度疲劳;
- 高血压患者要谨遵医嘱服药,按时监测血压,保持血压稳定,老年人最好随身携带硝酸甘油等急救药物;
- 保持大小便通畅,防止排便过度用力,增加心肌的耗氧量,引发心绞痛甚至急性心肌梗死。

