

寒潮来袭 这份指南助你温暖过冬

近期,寒潮天气自西向东影响我国,给多地带来了大幅降温、大风以及雨雪天气。据气象部门消息,此次寒潮过程使得中东部多地气温陆续创下半年来新低,北方地区伴有明显的风寒效应,伴随而来的安全健康影响不容忽视。室内外温差加大,人们的身体将面临更多挑战。本期就来谈谈低温条件下,我们要重点防护哪些疾病?又该如何维护健康?

【健康风险】

警惕降温诱发疾病

在寒潮天气下,公众需格外注意健康风险,如心脑血管疾病、呼吸系统疾病的诱发,冻疮、关节炎等疾病的加重,以及泌尿系统疾病和内分泌系统疾病的恶化等。

心脑血管疾病

诱发原因 寒潮天气下,低温刺激会引起人体血管收缩,导致血压增高,进而诱发冠状动脉缺血,引发心绞痛、心肌梗死等疾病,还会造成脑血管破裂引起脑出血,或因血管收缩、血黏度增加、脑血管闭塞造成脑梗死。

症状表现 心脑血管疾病患者可能会出现胸闷、胸痛、气短、突发面瘫、言语不清、一侧肢体无力、头痛、头晕、行走不稳等症状。

高危人群 老年人、心脏病患者、高血压患者、卒中高风险人群等是需要重点防护的心脑血管疾病高危人群。

呼吸系统疾病

诱发原因 骤然降温导致呼吸道疾病发生风险加大。一方面,寒冷空气会刺激呼吸道,使气道痉挛,导致呼吸系统免疫功能异常;另一方面,人们在寒冷天气下多集中于室内活动,且门窗紧闭,空气流通不畅,利于病原体传播,增加了感染概率。

症状表现 近期新闻报道显示,受寒潮影响,上呼吸道感染和肺炎的急诊病人明显增多,患者多有发热、咳嗽等症状。

高危人群 学生和儿童和免疫力低下者等容易受到呼吸系统疾病的侵袭,需特别注意个人防护。

冻疮

加重原因 寒潮天气使气温急剧下降,人体末梢血管收缩,导致局部血液循环不畅,若长时间处于低温环境中,就容易造成浅表皮肤损害,进而形成冻疮。

症状表现 冻疮常见于手部、脚部、耳部等部位,表现为局部皮肤发红、发紫、肿胀、瘙痒、疼痛,严重时还会出现水

疱、溃疡等症状。

关节炎

加重原因 寒冷刺激虽不是关节炎的致病因素,但会使关节软组织的敏感度增加,疼痛阈值下降,从而加重关节炎患者的疼痛感。此外,腿部受寒时,膝关节周围的血管收缩,血液循环不畅,肌肉消耗产生的酸性物质不能及时代谢,也会引起疼痛。

症状表现 患者的关节疼痛会加剧,还可能出现关节肿胀、晨僵及变形等症状。

高危人群 本身患有各类关节炎,如类风湿关节炎等疾病的患者,在寒潮天气中需格外注意关节保暖。

泌尿系统疾病

加重原因 在寒潮天气下,人体水分摄入相对减少,而水分通过皮肤和呼吸的散失相对增加,导致尿液生成减少,尿液中的有害物质浓度升高,容易对泌尿系统造成损害,从而加重泌尿系统疾病。

症状表现 对于患有泌尿系统结石、泌尿系统感染等疾病的患者,可能会出现尿频、尿急、尿痛、血尿等症状加重,以及腰部疼痛加剧等情况。

内分泌系统疾病

加重原因 寒冷刺激会影响人体的内分泌功能,导致激素水平失衡。例如,甲状腺激素分泌可能会增加,以促进机体产热,但这也可能影响到其他内分泌激素的平衡,进而加重内分泌系统疾病。

症状表现 对于糖尿病患者来说,血糖可能会出现波动,难以控制;甲状腺功能亢进或减退患者,可能会出现相应症状的加重,如甲亢患者的心慌、多汗、手抖等症状加剧,甲减患者的乏力、嗜睡、怕冷等症状加重。

【重点关注】

警惕降温诱发疾病

寒潮带来的健康风险如何预防?就此,中南大学湘雅三医院急诊科副主任医师刘怀政给出以下提示——

寒潮橙色预警期间,婴幼儿不宜外出,确需外出时,要特别注意其头部、胸腹部、足部的保暖。

儿童不宜长时间外出,确需外出时,应由成年人陪伴,穿着防寒衣物。同时,家长要密切关注其冻伤和失温症状的发生。

孕妇外出时宜有人陪伴,注意防滑防摔倒,如出现紧急情况及时就医,也需要密切关注冻伤和失温症状的发生。

老年人不宜外出,外出时宜有人陪伴。使用手杖、轮椅等助行器的老年人要注意设备的防滑。独居老年人注意与家人、朋友或社区工作人员保持联系。



慢性基础性疾病人群不宜外出。出现胸闷、胸痛、心悸、头晕、冷汗等症状应立即休息,服用急救药物,如果持续不能缓解,应立即拨打急救电话,并尽快进入温暖场所。提前储备一定量的常用药,服药需遵医嘱。

户外作业人员尽量减少户外作业时间。户外作业时,宜使用便携式取暖物品,穿戴防寒工作服,并避免潮湿。衣物潮湿时,及时更换。了解周围的救援设施和联系方式,如出现紧急情况及时寻求帮助,并停止作业,尽快进入温暖场所。夜间作业应保证良好的照明。



一些御寒“招式”可能影响健康

随着气温降低,各类御寒招式纷纷登场。殊不知,有些御寒措施并不科学,甚至还有可能危害健康。

误区一:喝酒可以驱寒

冬季在户外工作的人员为了御寒,有的会采取喝酒御寒的方式。专家说,人们在喝酒后能感到“暖”,主要是酒精对中枢神经起到了暂时性麻痹作用,产生了一种错觉。

误区二:穿得越多越暖和

外出时,很多人即使裹了厚厚的衣

服,却仍感觉凉飕飕的。其实,学会正确利用衣服之间的空气层来隔热,就能更舒适、更保暖。内衣穿贴身的,中间穿宽松柔软的,外衣的手腕、脚踝位置都要收口,防止热量流失。

误区三:用很热的水泡脚

很多人觉得泡脚水越热效果越好,事实上,皮肤通红是因为毛细血管高温扩张导致,这样不仅会使皮肤干燥,还会因为引起体内血液循环过快,造成脑部供血不足,出现头痛、头晕等症状。

【预防有招】骤然降温如何防护

在寒冷的天气里,我们可以采取一些简单而有效的预防措施,守护自己和家人的健康。

1

尽量避免长时间暴露在低温雨雪天气中。

减少外出,根据天气预报预警提示合理规划出行安排。必须外出时需增添衣物,使用雨具、围巾、帽子、手套等防护用品,并尽可能缩短户外活动时间、减小活动强度。

敏感人群和基础疾病患者不宜进行高强度体力活动,若有锻炼习惯,以室内运动替代。

2

居家安全保暖,让冬日家中也温暖如春。

正确使用室内供暖设施,选择适当时段合理通风,防止火灾及一氧化碳中毒发生。储备适当的食物、水和其他必需物资,以减少外出。及时增添衣物,可提前购置御寒保暖用品。

4

增强健康意识,关注自身不适症状。

注意饮食,适当补充能量,避免饮用含酒精、咖啡因的饮品,避免醉酒露宿街头。若出现颤抖、肢体麻木、口齿不清等症状,应立即转移到室内温暖处,保持衣物干燥,优先为身体中心部位(胸部、颈部、头部和腹股沟)取暖;若冻伤、身体失温症状进一步加重,应立即拨打120

或999寻求紧急医疗救助。基础疾病患者应按医生建议规律用药,确保常用药物存量充足,若不适症状持续存在,应及时就医或拨打急救电话。重点人群需保持与家人、邻居或朋友的联系,确保有需要时能够及时得到帮助。



本版文字综合人民网、健康中国、中国疾控、中国水运网等媒体报道

弘扬交通文化

讲好水运故事



1984-2024

专业服务行业 新闻创造价值

欢迎订阅

2025年
中国水运报
+ 数字报
《中国水运》杂志

订阅方式

1. 全国各地邮局均可订阅
中国水运报邮发代号: 37-45
《中国水运》杂志邮发代号: 38-467
2. “中国邮政商城”小程序订阅
可扫描下方二维码线上订阅



中国水运报

《中国水运》杂志