



## 冬季病不能小觑



### 冬治“喘证”分清寒热

□ 记者 朱娜 通讯员 刘晓霏

冬季天气寒冷，随之而来的心脑血管病、皮肤过敏症、哮喘等冬季疾病让患者痛苦不堪。为了减轻患者的痛苦，我们的记者分赴我市各医院，对一些专家分别进行了采访，请他们对这些冬季病的防治以及膳食营养进行介绍，以期对患者有所帮助。

冬季好发“喘证”，治疗“喘证”也要分清寒热，否则不仅不对症，还会损伤身体。

#### “喘证”发作伤全身

冬季，是老慢性支气管炎和过敏性哮喘患者最难挨的季节。每年冬季，门诊上此类患者会明显增加。冬季寒风较多，早晚温差大，人们最先接受考验的就是呼吸系统。老慢支患者多为老年人，他们的体质相对弱，尤其是上呼吸道的防御机能更差，根本无法抵御寒冷空气的袭来和刺激。而过敏性哮喘患者，在特定的环境和季节易复

发，所以冬季正是多发过敏性哮喘的季节。

市第一中医院未病咨询中心主任赵继红介绍，上述两类患者发病的症状多表现为咳嗽、咳痰，或伴有气短、喘息等症状，严重者可并发肺气肿、肺心病等。这些都可归结为中医所讲的“喘证”。“喘证”一般指呼吸不顺畅，严重时可见鼻翼煽动、张口抬肩，患者不能平卧睡觉。发病原因中医归结为肺脾气虚、脾肾阳虚等。“喘证”发作不单单伤害的是呼吸系统，因为呼吸不顺畅，令全身多个器官处于缺氧状态。因此，每一次“喘证”的发作，对全身都会有所伤害。

#### 缓解“喘证”分寒热

“喘证”发作时怎么办？许多患者会选用抗生素消炎抗感染，同时用扩张气管剂等。赵继红表示，“喘证”患者治疗起来也要分清症状，并不是“喘证”患者都适合用抗生素消炎、治疗感染。如痰热的患者，“喘证”发作严重的患者需要用抗生素治疗。而对于有大量寒痰、肺脾气虚、前胸后背发凉、没有感染症状的患者，则不适合使用抗生素治疗。抗生素多属于寒凉之药，对于寒痰、肺脾气虚的患者无异于火上浇油，还会加重“喘证”。中医认为“肺主皮

毛”，“喘证”患者多与肺气虚有关。当“喘证”发作时，在使用常规治疗的同时，可以适当服用一些补肺益脾、脾肾双补的中药。这样有助于缩短“喘证”的疗程，也会达到事半功倍的疗效。

“喘证”患者日常饮食和生活习惯也要注意。饮食要做到蛋白质丰富、维生素足够，喝水要多。多吃补气、补脾、补肺的食物，参类、莲子、山药、银耳、莲藕等食物。同时，保持室内空气新鲜，如果室内湿度较低，可以进行洒水。另外，冬季外出锻炼可在9点以后进行，以避免冷空气刺激加重“喘证”。散步、气功、太极拳等，对预防“喘证”有一定作用。



### 冬季皮肤过敏怎么办

□ 记者 崔宏远

进入冬季，干燥寒冷的天气让皮肤屏障功能降低，使不少人受到了皮肤过敏现象的缠绕。如寒冷型荨麻疹、冬季皮肤瘙痒症等就给人们的生活带来了无尽的苦恼。针对冬季皮肤过敏，河科大一附院皮肤科主任付宏伟提醒人们，冬季要注意多方面护理，防治皮肤过敏侵袭。

冬季皮肤过敏常见病症：寒冷型荨麻疹、冬季皮肤瘙痒症。

主要症状：脸、手等部位遇到寒冷空气，就会出现水肿、变红、瘙痒、起风团等。症状严重者在着凉或游泳时，还会导致血压下降，进而引起呼吸道水肿，甚至会发生休克。

医生建议：首先，平时要注意保暖，少接触冷水，不要让易过敏部位暴露在寒冷空气中。症状比较严重的患者，尽量不要让所处环境温度差太大，必要时可以服用一些抗过敏药物。

其次，冬季应适量减少洗澡的次数，减少沐浴露、香皂等对皮肤的刺激，洗澡时间也不宜过长，水温不宜过高。洗完澡后，可以使用一些性质温和的润肤露或硅霜制剂，以保持皮肤的水分。症状严重的患者，可以选择一些止痒药物。另外，不要过度使用电热毯，以免引起皮肤干燥。

最后，皮肤过敏期间要保证充足睡眠、均衡饮食、平稳情绪、减少皮肤的刺激等。尤其是饮食上少食用油腻、甜食及刺激性食物，多吃水果和蔬菜，多饮水，适量摄入富含蛋白质的食物，以保持皮肤的水分和弹性。



### 冬季别拿过敏性鼻炎当感冒治

□ 记者 杨寒冰 实习生 陈浩航

对于过敏性鼻炎患者来说，烦恼远不止是鼻塞、流鼻涕、打喷嚏，过敏性鼻炎患者由于鼻塞、呼吸不畅，有的甚至一天到晚打喷嚏，给生活、工作和学习带来严重影响。

冬季是感冒的多发季节，有些过敏性鼻炎患者根据自己的症状：流清水样鼻涕、鼻子发痒、鼻塞、频繁打喷嚏等，误以为是患了感冒，把过敏性鼻炎当成感冒治，结果贻误了治疗时机。

那么过敏性鼻炎和感冒的症状有何不同？在冬季该如何预防？就此问题，记者采访了解放军第150医院呼吸内科主任梅海豫。

梅主任介绍，感冒和过敏性鼻炎的区别在于感冒时常伴有发热、发烧、嗓子疼等症状，而过敏性鼻炎则没有这些受凉症状。

过敏体质的人在冬季应积极预防过敏性鼻炎的发作，梅海豫说，首先，要避免接触过敏源，如花粉、真菌、螨虫、动物皮毛与分泌物（尤其是蟑螂）、室内尘土等的接触。要做到室内经常通风、打扫、勤洗、晒被褥。

除了远离过敏源外，还应做到洗脸时多用冷水冲洗鼻子，这样能加强鼻子对冷空气的适应能力。

注意保暖，预防感冒，天气

过冷时可戴口罩。经常参加体育锻炼，增加抵抗力。

饮食起居有规律，避免食用油炸、辛辣食品，多吃蔬菜水果。保持乐观开朗的情绪，避免精神刺激和过度疲劳。

此外，鼻部的保健也很重要，如注意鼻腔卫生，改掉挖鼻孔等不良习惯。

梅主任还特别提醒，过敏性鼻炎患者中哮喘发病率较正常人高4~20倍，部分患者如不及时治疗，三五年后会发展为哮喘。因此一旦发病应及早就医，通过脱敏治疗，过敏性鼻炎患者可以做到在十几年之内临床症状缓解甚至不发作。



#### 小贴士

### 冬季疾病预防知识

冬天是天寒地坼，万木凋零，生机潜伏闭藏的季节，人体的阳气也随着自然界的转化而潜藏于内。因此，冬季养生应顺应自然界闭藏之规律，以敛阴护阳为根本。在精神调养上要做到控制情志活动，保持精神情绪的安宁，含而不露，避免烦扰，使体内阳气的得以潜藏。

在寒冷的冬季，不要因扰动阳气而破坏人体阴阳转换的

生理机能。因此，早睡晚起，日出而作，保证充足的睡眠，有利于阳气潜藏，阴精蓄积。而衣着的过少过薄、室温过低即易感冒又耗阳气。反之，衣着过多过厚，室温过高则腠理开泄，阳气不得潜藏，寒邪易于侵入。中医认为：“寒为阴邪，常伤阳气。”人体阳气好比天上的太阳，赐予自然界光明与温暖，失去她万物无法生存。同样，人体如果

没有阳气，将失去新陈代谢的活力。

因此，冬季起居调养切记“养藏”。饮食调养要遵循少食生冷，但也不宜燥热，有的放矢地食用一些滋阴潜阳，热量较高的膳食为宜，同时要多吃新鲜蔬菜以避免维生素的缺乏，如牛羊肉、乌鸡、鲫鱼，多饮豆浆、牛奶，多吃萝卜、青菜、豆腐、木耳等。

