



心脑血管疾病、皮肤病、呼吸系统疾病、“暖气病”等是冬季常见病，一到天冷就“活跃”起来，只要人们稍不留神，就很容易中招。每到冬季，因为这些疾病就诊的患者川流不息，医院里人满为患。

为此，记者采访了我市相关的医疗专家，请他们为您讲讲这些冬季常见病的“路数”以及该如何防患于未然，让您安然度寒冬。

天冷了 别让冬病找上门

□ 记者 崔宏远 通讯员 范海岚 王俊

1 小心“温暖”陷阱

开始供暖了，人们常常陷入“温暖”陷阱。

“暖气病”其实是一种燥症，主要是由身体水分缺失造成的。河科大二附院呼吸内科主任梁军介绍，冬季供暖后，室内外温差加大，再加上人们喜欢“猫冬”，将门窗紧闭，会让室内空气干燥、流通不畅，容易引起鼻咽干燥、流鼻血、头晕、恶心等症状，一些慢性支气管炎、哮喘、心绞痛等慢性病

还可能在这个时候复发，老人和儿童最容易“中招”。

预防“暖气病”，室内要保湿、通风。梁军表示，人的正常呼吸需要相对适宜的温度和湿度，所以，室内温度最好保持在18℃~22℃，最高不要超过24℃，室内相对湿度保持在50%~60%时人体感觉最舒适，最好买个湿度计，平时根据读数随时调整居室湿度。

加湿的方法多种多样，梁军

说，使用加湿器是最普遍的方法，加湿器要定时清洗并经常换水；也可以用一些土办法，如每天在暖气片上放盆水，用电磁炉煮水熏蒸，早晚在暖气周围洒点水，室内养些植物等。加湿的同时，家中还要经常开窗让室内空气流动，每天最好在上午10时和下午3时前后，开窗通风。每天开窗换气应不少于两次，每次不少于15分钟。

4 别让宝宝成医院常客

天一冷，医院的输液室里，宝宝们便成了“座上客”，到处都是脑门、手背上扎着针的婴幼儿。

感冒和腹泻是冬季儿科两大常见病。河科大一附院儿科主任医师王清江介绍，孩子受凉是引发疾病的首因，家长一定要及时给孩子添加衣服被褥，注意保暖。

儿童感冒常见病病毒性感冒、风热感冒、流行性感冒等多种情况，治疗方法也不尽相同。王清江表示，冬季感冒多为病毒性感冒，在孩子刚出现咳嗽、流清鼻涕等轻微感冒症状时，家长可以让孩子多喝水、多休息、适当服用感冒药，如果没有并发症发生，大概5天至7天就会自然痊愈，而对于重症、高热或脱水的孩子，一定要及时到医院在医嘱下用药治疗，避免感冒发展为支气管炎、肺炎等严重疾病。

11月~12月是腹泻的高发期，因为有可能是轮状病毒感染造成的腹泻，所以家长不要盲目给孩子使用抗生素，再加上婴幼儿肠壁发育尚未完全，也不要使用成人常用的止泻药，患儿出现腹泻、呕吐等症状时，家长一定要加以重视，最好及时带孩子就医。

此外，冬季还是婴幼儿肺炎、心肌炎的高发期，家长可选择给2岁以下婴幼儿等易感人群接种疫苗加以预防。

王清江提醒，冬季除了要注意给孩子保暖外，还要注意室内通风换气，以减少发病，要让孩子加强锻炼，增强机体抵抗力、防止病毒侵入。

2 别让心脏“冻”着了

一遇到大冷的天儿，心脑血管疾病就会来“凑热闹”。

冬季气温低，老年人的血管功能下降，由此引发的脑出血、脑血栓、心肌梗死等疾病也日渐增多。河科大一附院心内科副主任、副主任医师王绍欣表示，心脑血管疾病一旦发作，往往病情较重，患者平时要加以注意，尤其是有高血压、糖尿病等慢性病史的患者，冬季更要绷紧预防这根弦。

王绍欣介绍，心脑血管疾病的发生虽然很突然，但绝大多数是有征兆的，患者可以通过发现一些征兆并采取采取措施来争取时

间，尽快就医。如出现突然发作的头晕、突然感到身体某部分麻木、无原因地晕倒、血压波动、突然视物不清等症状，一定要加以重视，及时到医院检查就诊。

发生心脑血管疾病或发现心脑血管病人，及时有效的抢救是挽救生命的关键。王绍欣指出，心肺复苏术和人工呼吸是最基本也是最重要的抢救手段。遇到呼吸或心跳骤停的患者，应拨打急救电话并尽快按压患者胸部，具体方法是：以双侧乳头连线与前正中线交点处为按压点，双手十指交叉相扣，将胸骨下压5厘米（婴儿2.5厘米、儿童4厘米），按压和放松相

间，每分钟按压80次~100次。

进行人工呼吸时，先要检查患者口鼻气道是否通畅，是否有呕吐物、血块等，然后松开患者衣领、腰带，一手托起患者下巴，另一手捏住患者的鼻子，对准其口腔用力吹气。吹完气后嘴离开，每分钟16次~20次，直到患者恢复自主呼吸为止。

此外，眩晕很多时候是一种危险信号，若不及时治疗，随时会引发脑血栓、脑出血、中风等疾病，一定要加以重视，出现症状要及时就医。有心血管病史的患者平时要随身携带相应的急救药物。

3 谨防皮肤病缠身

干燥和寒冷是冬季最有力的武器，它们让人体汗液和油脂分泌减少，再加上“暖手宝”、“小太阳”等取暖设备使用不当，寒冷型荨麻疹、皮肤瘙痒症、冻疮、手足皲裂等皮肤病便开始“粉墨登场”了。

寒冷型荨麻疹、冬季皮肤瘙痒症是冬季皮肤过敏的常见病症。河科大二附院皮肤科主任李永锐表示，这类皮肤过敏病的主要症状是脸、手等部位遇到寒冷空气时，会出现水肿、变红、起风团和瘙痒，严重者还会导致血压下降，甚至会发生休克。

李永锐建议，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可以服用一些抗过敏药物。冬季要适量减少洗澡的次数，减少沐浴露、香皂等洗化用品的使用，洗澡时间不要过长，水温不宜过高。洗完澡后，可以使用一些性质温和的润肤露，以保持皮肤的水分。在饮食方面，要注意少食用油腻、辛辣等刺激性食物，多吃新鲜蔬果，多喝水，适量摄入富含蛋白质的食物，以保持皮肤的水分和弹性。

“一到冬天，很多人的手上会裂一些小口子，脸上也会出现小片的潮红。”河科大一附院皮肤科副主任付宏伟表示，手足皲裂的患者，平时注意保暖是第一要务，还要少接触冷水和酸碱化学产品。如果出现皲裂，可以配合使用一些防裂药膏，适量补充一些维生素。

冬季使用取暖设备，在舒服的同时还要当心它们给皮肤带来的危害。付宏伟介绍，长时间、近距离接触取暖设备，如使用火炉、电暖气等，暴露的皮肤很容易因为高热刺激患上火激红斑、低温烫伤等皮肤病。人们使用取暖设备须适度，尽量避免长时间正面接触。

另外，付宏伟特别提醒，由于天气寒冷，婴幼儿有时会不自觉排尿，潮湿的尿布或是尿不湿摩擦皮肤，容易造成婴幼儿臀部、大腿内侧出现斑丘疹或疹疹，家长要注意给宝宝勤换尿布，防止皮肤感染。



健康忠告
国家二级甲等医院
150医院妇产科
妇科诊疗中心
电话: 64119150
网址: www.150hospital.com

市妇女儿童医疗保健中心不孕不育与生殖健康科协办 电话: 63256064