

阿嚏！阿嚏！阿嚏！阿嚏！近段时间，室内外温差增大，被感冒扑倒的人不在少数。不过，一些疾病的早期症状和感冒相似，如不及时进行辨别，很容易被误诊，有时还会造成生命危险。

# 暖气来了，打喷嚏，流鼻涕，还咳嗽——假感冒 真威胁

□记者 崔宏远 通讯员 牛然

## ■受访专家

张桂清 河科大二附院心内科主任医师  
张冠磊 河科大二附院呼吸内科副主任医师

### 过敏性鼻炎

**高发人群：**过敏性体质、有家族过敏性疾病史者

**辨识有招：**过敏性鼻炎患者常常会觉得鼻、眼、耳、喉咙等处剧烈发痒，不停打喷嚏，还伴随着大量清水样鼻涕，症状一般在早上最明显，患者可以对着镜子看一下鼻腔，鼻黏膜呈淡红色，一般不会出现发热、扁桃体发炎等症状，使用抗感冒药物无效，症状超过一周仍不消失。

**预防有方：**注意保暖和环境卫生，清淡饮食，冬季可每天用淡盐水（生理盐水）洗鼻，冷水洗脸，还可以每天坚持按摩迎香穴、印堂穴和太阳穴。

**特别提醒：**过敏性鼻炎治疗不及时，很可能发展成哮喘，还可能引发中耳炎、鼻窦炎等，读者要高度重视，在医生的指导下按疗程规范治疗。

### 小儿肺炎

**高发人群：**婴幼儿

**辨识有招：**该病和感冒一样，早期易出现发热、头痛、畏寒等症状，但患肺炎的孩子夜间咳嗽频繁，且多为痰咳，病程较长，有时发热可持续几周。

**预防有方：**冬季，要让孩子多吃应季多汁的水果，如梨、苹果等，有利于清内热。要营造适宜的环境，可把室温控制在22℃左右，湿度控

制在60%左右，还要经常开窗换气，并多让孩子到户外活动，增强抵抗力。

**特别提醒：**很多家长以为孩子只要不发烧就没事，总把咳嗽当成感冒症状，这可大错特错。孩子经常咳嗽，尽早到医院就诊吧。还有，家长从室外回到家后，最好先洗手再和孩子亲热，避免把细菌传播给孩子。

### 病毒性心肌炎

**高发人群：**少儿、爱熬夜者、体质较弱者

**辨识有招：**病毒性心肌炎是心脏疾病，却由呼吸系统疾病诱发。感冒病毒侵入心脏，损害心肌，进而引起心肌炎。出现感冒症状后，如果在3天内继续出现心悸、胸闷、全身乏力等症状，稍一运动就气短，就要警惕发生心肌炎的可能。

**预防有方：**要注意预防感冒。感冒后，要避免剧烈运动，并保持良好的情绪，可在医生的指导下服用板蓝根、金银花等药物，防止感冒加重。还要注意合理饮食，多吃新鲜蔬菜、水果，保证充足的睡眠。

**特别提醒：**感冒是病毒性心肌炎的诱因，出现感冒症状时，要及时到医院就诊，早发现早治疗，这样两者就不会搭界了。

### 胃肠型感冒

**高发人群：**肠胃功能欠佳者，贪食火锅、辣椒者，爱吃路边摊者

**辨识有招：**肠胃也会“感冒”，该病拥有感冒和消化疾病的症状，如发烧、呕吐、腹痛、

腹泻等，胃肠型感冒的发病病因主要是外部刺激和饮食过敏反应。

**预防有方：**注意保暖，不要受凉，也不要过份刺激肠胃，爱吃火锅和辣椒的人，最好管住嘴。

**特别提醒：**抗生素对胃肠型感冒无效，可使用抗病毒药物对症治疗，如藿香正气水。



# 暖气来了，室内外温差大，慢性病患者过冬——心莫急 需“慢”医

□记者 李新伟 通讯员 路书斋 刘晓霏

## ■受访专家

张守彦 市中心医院心血管内科主任  
任向阳 市中心医院神经内科二病区主任  
白新会 市第一医院肝病·脾胃病科主任

### 1 呼吸道易“受伤”

冬季是呼吸系统疾病的高发期，市第一医院肝病·脾胃病科的专家介绍，在冬季接诊的患者中，有人是因不适应暖气环境而出现呼吸系统疾病的。

在供热条件下，室内环境相对封闭，空气流通不畅且容易干燥，时间一长，人体呼吸道黏膜分泌物减少，灰尘、细菌会趁机附着在黏膜上，呼吸系统不适症状就出现了，如鼻咽干燥、干咳等，如果症状加重，容易诱发上呼吸道感染。同时，对患有哮喘、慢性支气管炎、慢性阻塞性肺病等慢性病的的人来说，病情也容易反复或加重。

这几天气温骤降，户外冷风表面，很多人会长时间待在暖气房里。对患有心脑血管疾病和呼吸系统等慢性的人来说，在暖气房中大意不得，要做好稳血压、勤通风等措施，谨防“暖气病”找上门。

### 2 血管其实很怕冷

70岁的张大妈患有冠心病，今年供热以后，她调整了锻炼时间，早上不出去打太极拳了，下午天气相对暖和、还有阳光的时候，会到外面转转。她说，这既是医生一直叮嘱的事项，也是自己多年来摸索出来的经验。

专家介绍，冬季是心脑血管疾病高发期，由于室内外温差大，从温暖的暖气房到寒冷的室外，如果没有提

前做好御寒工作，容易导致血压骤升及血管痉挛，增加心脑血管疾病急性发作的风险。所以心脑血管病患者冬季要适时调整锻炼时间，尽量选择早晨等气温较低的时段，选择室外和室内温差较小的时间外出。

心脑血管疾病患者应及时补水，喝水时可小口慢喝，平时多吃蔬菜，多吃水分充足、含有多种维生素的水果。

### 3 控制血压，莫忘“医心”

冬季晴好天气，人们会打开窗户通风，遇到雨雪、刮风天气，开窗时间会大大减少，有时候一整天也不会开窗。

专家表示，患有高血压等慢性病的人，不能长期待在温度较高、相对封闭的暖气房内，否则会因为出汗过多失水导致血液黏稠、血脂增高，引起血压波动，而且密闭环境容

易使人情绪急躁，也不利于血压的控制。高血压患者平时应留意血压波动情况，一旦有明显变化，应及时就医。同时，高血压患者还要注意心理调节，可通过散步、聊天的方式放松心情，也可以在家里养些小绿植，既能净化空气、保持室内水分含量，还能缓解紧张情绪。

# 暖气来了，在家健康带孙有窍门——小锦囊 大用处

□首席记者 曾宇凌 通讯员 刘冰 王小燕

## ■受访专家

全桃玲 市第三人民医院(原铁路医院)儿科主任、主任医师  
张永超 市妇女儿童医疗保健中心急诊科主任、副主任医师

对老人和婴幼儿来说，暖气实在是让人欢喜让人忧，他们的抵抗力和免疫力低下，长时间待在空气流通不畅又干燥的暖气房里，就会出现口干、咳嗽、皮肤干燥、头晕眼花等不适症状。

如何抵御“暖气病”？在家带孙的老年朋友们注意了，我市多名权威儿科专家为您准备了四大锦囊，教您在今冬跟孩子一起对“暖气病”说不。

## 锦囊一

### 严控湿度 专家教您自制健康版家庭“加湿器”

#### ●锦囊解读：

通暖气之后，在家带孩子的老人，为了保暖，不得不紧闭门窗，导致室内空气干热、不流通，长时间处于这样的环境中，细菌很容易滋生、繁殖，“暖气病”随之而来。孩子的免疫力和抵抗力相对较弱，更容易中招。

要想让宝宝告别“暖气病”，关键要控制好室内温度和湿度，多通风。室温最好控制在21℃至25℃，没有雾霾时，可以早上开窗通风一次，有雾霾时，就不要开窗了。最好不要让家里的湿度低于40%。

#### ●锦囊妙招：

使用加湿器是增加室内湿度的方法之一，但使用不当的话，反而会滋生细菌。可以在宝宝睡觉的屋里放一盆水，增加湿度。

## 锦囊二

### 别穿太多 穿多更易感冒，多摸宝宝后背和手心

#### ●锦囊解读：

帮儿女带孩子，老人其实比孩子爹妈更紧张孩子健康，生怕孩子头疼脑热，宁可让孩子多穿一件，也不能让孩子冻着。

其实这样反而会让宝宝更容易感冒，孩子本身新陈代谢就比较快，还喜欢爬高上低，如果穿太多，就会一直处于出汗状态，身体的热量被大量带走，如果此时出门，很容易着凉感冒。

#### ●锦囊妙招：

如果家里有暖气，老人要适当给孩子减衣，具体减多少，要根据孩子的体质而定。可以记住一个简单的原则：多摸孩子后背和手心，如果孩子后背和手心潮热，就意味着穿得略多，该减衣服了。

## 锦囊三

### 多多补水 温开水是最好的饮料

#### ●锦囊解读：

要想让宝宝远离“暖气病”，一定要给宝宝多喝水。那么问题来了，该让孩子喝什么水？菊花水？蜂蜜水？最佳答案是温开水！不要等到孩子嘴唇干了才让他喝水，要让他少量多次地喝。除此之外，还要让孩子多吃新鲜蔬果。

#### ●锦囊妙招：

要想加强补水效果，可以给孩子炖点润肺去燥的汤，让他午睡起来后喝。

需要特别提醒的是，很多患湿疹的宝宝，在干燥的暖气房里待久了，病情会加重。老人在家护理这类孩子时，要让孩子多喝水，宝宝皮肤的补水也很重要，避免室内温度过高，宝宝出汗后要要及时擦干，勤换纯棉衣物，洗完澡记得抹润肤露。

## 锦囊四

### 以动制“冻” 适当运动，别再让孩子隔着玻璃晒太阳了

#### ●锦囊解读：

冬天该不该带孩子出门？专家的观点是，在天气允许的前提下，要多到户外活动，多晒太阳，以减少“暖气病”的发生。

#### ●锦囊妙招：

冬天晒太阳，又舒服又补钙，但隔着玻璃晒就未必了。

晒太阳可以帮助人体获得维生素D，而维生素D可以帮助人体吸收钙。如果只是让孩子隔着玻璃晒太阳，补钙效果会大打折扣，这是因为紫外线的穿透性很差，很难穿透玻璃接触到孩子皮肤。

中午太阳好的时候，最好带孩子下楼散步，让阳光与孩子的皮肤直接接触。不要让孩子奔跑打闹，避免出汗着凉。