

健康教育

## “倒春寒”时节 小心疾病找上门

尽管已经入春,但天气变化无常,“倒春寒”还比较明显。“倒春寒”对人的身体健康有较大影响,天气突然变冷会导致呼吸系统疾病及心脑血管疾病复发或加重,三类人须格外小心。

一是老年人。由于老年人抗病能力下降,且循环系统功能减弱,一遇到“倒春寒”,血压波动增大,容易诱发卒中、心肌梗死等。高血压、脑出血发病率明显增高,是因为交感神经受寒冷刺激兴奋度增高,全身皮肤表层毛细血管收缩,使血流阻力增大,从而导致血压升高。

二是儿童。儿童的免疫功能相对较弱,对“倒春寒”难以适应,细菌、病毒等病原体乘虚而入,容易患流行性感冒、麻疹、水痘等传染性疾病。

三是女性。特别是一些年轻女性常常在春季过早减少着装。女性膝关节对冷空气刺激的反应较男性更大,遭受冷空气侵袭后,关节局部容易出现麻木、酸痛等症状,久而久之发生关节炎。

### 别着急减衣服

初春到来,气温虽然逐渐回升,但冷空气不时袭来,使天气忽冷忽热,此时如果着急脱去冬装,很容易感冒,因为人对这样的变化还没有准备好。气温回升并稳定在15摄氏度之前,老人、儿童、产妇,以及心血管和呼吸系统慢性病患者最好不要着急减衣。

春季穿衣仍应注重保暖,逐渐减衣。人身体下部的血液循环要比上部差,容易遭受风寒侵袭,因此宜“上薄下厚”,即先减上衣,后减下装,鞋子也要穿得暖和一点,不要过早穿着外露足踝或过薄的鞋袜。也不要过早摘掉帽子、围巾,以免遭受风寒,出现感冒症状。外出时,衣服做分层保暖和防风,这样可以根据天气情况适当增减衣服。免疫力低下的老人要尽量减少外出次数和时间,少去人群密集的地方,外出时还可戴上帽子、围巾、口罩、手套等。

不同人群的保暖部位各有重点。强直性脊柱炎患者要做好颈、腰、胸椎等部位的保暖。类风湿关节炎患者手足关节疼痛最为常见,手足是最需要保暖的部位。此外,头部、脸部、颈部、腰部、腹部,特别是口、鼻、耳等是最易受寒冷侵袭的部位,在“春捂”时也应该重点关注。

### 重点预防这些病

呼吸系统疾病发生“倒春寒”。人遇到冷空气刺激后,气道免疫力下降、功能受损,继而使气道反应性增高,引起咳嗽、胸闷甚至呼吸困难等。体质弱的老人和儿童,应重视头部、胸背和足部保暖,以免着凉。

心脑血管疾病。由于早晚温差较大,发生心肌梗死者明显增多。大部分冠心病患者对天气变化很敏感,突然的寒冷刺激会引起冠状动脉痉挛,出现急性心肌梗死,诱发心绞痛,甚至心肌梗死。卒中意外也十分多见,尤其是一些老年人夜间上厕所或早上刚起床时,容易出现卒中。在这里要特别提醒患者,一旦出现一侧肢体麻木或无力、一侧面部麻木或口角歪斜、说话不清楚、眩晕伴呕吐等症状,必须高度警惕,立即到医院就诊和治疗。春季容易出现血压和心率的波动,睡眠也可能受到一定影响。心脑血管疾病患者一定要规律服药,千万不要自行减药,要规律监测血压,若发现血压异常波动,如收缩压大于160毫米汞柱等情况,应积极就医,在医生指导下调整药物。如果有胸闷、隐痛或心慌等情况,要格外重视,及时就医。

胃肠道疾病。气温较低时,人们往往容易出现胃肠道疾病,因为低温刺激会引起毛细血管收缩,影响胃酸分泌和胃部血液循环,从而引发急性胃痉挛、胃溃疡、胃肠炎等。特别是慢性胃肠疾病患者在春季要注意保暖,根据气候变化及时增减衣服,防止腹部受凉。在饮食上要注意暖胃、养胃,多喝热水,少吃生冷刺激性食物,一日三餐要规律。

过敏性疾病。春季也是过敏性疾病的高发季节。慢性支气管炎、哮喘、类风湿性关节炎、皮肤病患者,遇到“倒春寒”或花絮拂面、粉尘飞扬时,容易发病,甚至症状加重。因此,这些患者出门要戴口罩,减少外出次数。

来源:健康报 作者:缪国斌

## 关于甲流,你想知道的都在这里

### “甲流”是什么?

“甲流”是甲型流感的简称,是由甲型流感病毒感染引起的急性呼吸道传染病。

流感病毒按其核心蛋白可分为甲、乙、丙、丁四种类型。在人群中呈季节性流行的流感病毒是甲型(甲型H1N1亚型和甲型H3N2亚型)和乙型(Yamagata系和Victoria系)流感病毒。

相较于乙型流感病毒,甲型流感病毒在自然界中的宿主众多,更易发生突变或重配,造成其在人群中快速传播,历史上多次大规模暴发的流感都与甲型流感病毒有关。近期我国多地出现的流感活动水平上升就是由甲型流感病毒中的甲型H1N1亚型所致。

### 流感通过什么途径传播?

流感患者和隐性感染者是季节性流感的主要传染源。流感主要通过空气飞沫传播,也可以通过口腔、鼻腔、眼睛等黏膜直接或间接

接触传播。接触被病毒污染的物品也可能引起感染。在人群密集且密闭或通风不良的房内,也可通过气溶胶的形式传播。

### 得了流感会有哪些症状?

流感起病急,大多为自限性。主要以发热、头痛、肌痛和全身不适起病,体温可达39~40℃,可有畏寒、寒战,多伴肌肉关节酸痛、乏力、食欲减退等全身症状,常有咽喉痛、干咳,可有鼻塞、流涕、胸骨后不适、颜面潮红、眼结膜充血等。部分患者症状轻微或无症状。

轻症流感常与普通感冒表现相似,但其发热和全身症状更明显。重症病例可出现病毒性肺炎、继发细菌性肺炎、急性呼吸窘迫综合征、休克、弥漫性血管内凝血、心血管和神经系统等肺外表现及多种并发症,甚至死亡。

### 得了流感,应该怎么治疗?

一般患者在出现症状后,建议居家休息,保持房间通风。充分休息,多饮水,饮食应当易于消化和富有营养。尽量减少与他人接触,以避免传染。治疗重点是缓解发烧、咳嗽等流感样症状,应密切观察患者病情变化,一旦出现持续高热,伴有剧烈咳

嗽、呼吸困难、神志改变、严重呕吐与腹泻等重症倾向,应及时就医。

5岁以下儿童、老年人、慢性病患者、孕妇或肥胖者更容易出现严重并发症,应尽快就医、尽早在医生的指导下使用抗病毒药物,使用抗生素和激素对流感病毒无效。

### 家中出现流感患者怎么办?

1. 建议患者居家休息。尽量单间居住,保持房间通风,减少与共同居住者的接触机会。
2. 患者需注意个人卫生。保持良好的呼吸道卫生习惯,咳嗽和打喷嚏时应使用纸巾、毛巾等遮掩口鼻。
3. 密切观察患者和家庭成员的健康状况。一旦患者或其他家庭成员出现持续高热,伴有剧烈咳嗽、呼吸困难、神志改变、

严重呕吐与腹泻等重症倾向,应及时就医。患者去医院就诊时,患者及陪护人员要戴口罩,避免交叉感染。

4. 尽可能由相对固定的一名非流感高危人群的家庭成员照顾、接触患者,近距离接触患者时应佩戴口罩。家庭成员,尤其是流感高危人群应尽可能避免与流感患者密切接触。

### 流感来袭,如何科学预防?

#### 1 做好个人防护

日常注意保持手卫生和咳嗽礼仪等良好卫生习惯。在流感流行季节,尽量避免去人群聚集场所,避免接触有呼吸道症状的人员,如必须接触时应做好个人防护。

若出现呼吸道症状,应居家休息,进行健康观察,不带病上班、上课;尽量避免近距离接触家庭成员,如须接触时应佩戴口罩;打喷嚏或咳嗽时应用手帕或纸巾掩住口鼻,避免飞沫污染他人,减少疾病传播。前往医院就诊时,患者及陪护人员需要戴口罩,避免交叉感染。

#### 2 保持环境卫生

保持居所清洁通风,对门把手、扶手等重

点部位定期清洁与消毒。

#### 3 加强集体单位健康监测

学校和托幼机构应加强校内晨午检和全日观察。出现流感样病例时,患者应居家休息,减少疾病传播。如发生聚集性疫情,应配合落实各项防控措施。

#### 4 尽快接种流感疫苗

接种流感疫苗是预防流感最有效的方法之一,流感季来临前是接种的最佳时期。对于尚未接种流感疫苗的孕妇、老年人、慢性病患者、低龄儿童等高风险人群,在流感疫苗可及的情况下尽快进行接种,仍能起到很好的预防保护作用。

来源:中国疾控

