

## 冬季心脑血管疾病高发 要规律作息,保持乐观情绪



给您提个醒

冬季是心脑血管疾病的高发季节,每年的11月到次年2月,因心脑血管疾病就诊的患者相对较多。有关专家提醒,要加强预防意识,规律饮食起居,保持乐观情绪。为何冬季心脑血管疾病多发?

天津医科大学总医院心内科主任杨清说,冬季天气寒冷,血管收缩,人们活动量减少,血流缓慢,容易引起心脑血管供血不足;其次,冬季气候干燥,容易导致血液黏稠度过高;三是北方室内外温差较大,血管壁已有的斑块容易破裂形成血栓或斑块脱落堵塞血管;另外民间有冬节进补的习惯,热量

张建新

摄入过多等可致体重增加甚至肥胖,增加心脑血管发病的危险。

哪些人要特别加强冬季心脑血管疾病的预防?专家指出:

一是高血压患者。高血压是心脑血管疾病最重要的危险因素,冬季平均血压高于夏季,且血压容易波动。

二是冠心病患者。冬季发生心绞痛和急性心肌梗死的人数明显增加。

三是糖尿病患者。糖尿病患者心脑血管发病风险是正常人群的3倍,而且很多合并有高血压,因此糖尿病患者一定要重视在冬季预防心脑血管疾病。

四是吸烟者。香烟里的尼古丁进入体内后会使心跳加快、血压增高、血管痉挛而诱发心脑血管病。

五是老年人。心脑血管疾病的年龄特征很突出,随着年龄的增长,发病率和死亡率均有明显增加。

冬季如何预防心脑血管疾病,专家如此支招:

一是生活要规律,避免严寒刺激,在外出活动时要注意添加衣服,尤其要重视手部、头部、面部的保暖,宜戴口罩、手套和帽子。

二是保证饮水量,在晨练之前和晚上睡觉之前,最好喝一杯温开水,平时也应当注意多饮用温开水,稀释血液,降黏稠度。

三是饮食要清淡,多吃杂粮、青菜、水果等食物,减少盐的摄入,限制高脂肪和高热量的食物,做到荤素搭配、粗细混吃。

四是牢记慢起床,清晨人体的血管应变力最差,骤然活动易引发心脑血管疾病,应在清晨醒后养神5分钟后再起床活动。

五是运动要适量,最好日出后再进行锻炼,选择合适的运动方式。

六是保持乐观的生活态度,避免情绪大起大落。



## 冬季养生 避开这些『坑』

胡智伟

入冬之后,人们格外关注冬季养生这个话题,朋友圈中流传不少冬季“养生方法”“生活窍门”。泰达医院内科专家刘静华介绍,一些看似专业的网文可能是谣言,冬季健康养生要避开这些“坑”。

喝酒驱寒不是越多越好

天气寒冷,很多网文推荐驱寒小妙招,其中都有喝酒驱寒保暖又养生的说法。专家介绍,所谓喝酒养生,首先不一定特指白酒,红酒、黄酒均可。其次,要控制量,一高脚杯红酒或者一小盅白酒即可。如果大量饮酒,尤其是白酒,会让皮肤的血管扩张,血液流向外周血管,远离内脏器官。血液循环加快,使体内大量的热量通过皮肤散失,会使体温迅速下降,不仅起不到御寒功用,反而易使人出现感冒等症状。

睡前泡脚并非越热越好

冬天养生,坚持用热水泡脚倒不是谣言,但很多人认为洗脚水越热越好,这就属于“误区”了。太高的水温会破坏足部的皮脂膜,因此泡脚水温最好不要超过40℃。另外,泡脚时间也不是越长越好,需要因人而异。幼童和老人泡脚最好不要超过10分钟。成年人在不断加入热水保证水温的前提下,泡脚不要超过半小时。专家提醒,饭后半小时内不宜泡脚,以免引起肠胃消化不良。泡脚后也不要马上睡觉,因为脚部有很多穴位,可以揉揉脚底,增强泡脚功效。

加湿器里别添“作料”

一些网文提到可以在空气加湿器中加入板蓝根、醋等,既能加湿空气,也能预防感冒。专家提示,加湿器滥用添加物,小心伤肺,这种做法既不科学,更可能会引发呼吸系统疾病。

专家介绍,真正用于治疗且能作用于肺部的药物,必须具有一定的水溶性、脂溶性,有一定的微粒直径,能与肺泡上皮细胞相结合,从而被毛细血管吸收。在加湿器中加入板蓝根或醋,是无法达到这种治疗效果的。另外,有些人本身就对一些特殊的气味过敏,如果突然进入一个含有大量“异味”的环境中,有可能会增加刺激,导致哮喘急性发作等情况,对呼吸道、肺部等器官造成损伤。与其在空气加湿器中加入“作料”,不如每间隔一段时间开窗通风换气。

## 冬季皮肤干痒? 做好这三招可预防

周洁莹 游华玲

两岁的果果浑身抓痕,果果妈妈说最近孩子皮肤太干燥,涂抹了润肤露还是不管用,孩子晚上睡觉的时候不自觉就会一直挠身上,皮肤被挠出一道道的血印子。

最近天气干燥,很多人到皮肤科就诊,有说身上痒的,有说嘴唇裂口的,还有手脚皸裂的。

南方医科大学第三附属医院皮肤科主任周洁莹说,冬季的气候寒冷干燥,人体皮脂腺、汗腺分泌的皮脂及汗液的分泌也会相对减少,皮肤干燥皸裂的情况确实比较常见。

如何有效预防和缓解皮肤干燥引起的各种不适呢?日常要注意以下三点。

减少洗澡次数,不用太热的水

勤洗澡可以使皮肤保持清爽清洁,但在寒冷的冬天,要适当地减少洗澡次数。

天气变冷,人体内的新陈代谢能力变慢,此时皮肤分泌出的油脂减少,保护皮肤的作用就会减弱。此时,不宜用过热的水洗澡,用过热的水洗澡会破坏皮肤皮脂膜,还

会把皮肤烫得又红又痒,进而用手去抓,又会损伤皮肤。

洗浴时少用或避免使用肥皂、硫磺皂等碱性过强的清洁产品,洗浴产品在清洁皮肤表面污垢的同时,化学成分也在刺激脆弱的皮肤,如果冲洗得不彻底,残留下来的洗浴品化学成分就会使得皮肤更加的干燥。

洗澡后3分钟内全身涂抹身体乳

冬季皮肤干燥缺水,选用保湿润肤的护肤品必不可少,洗完澡后3分钟内全身涂抹身体乳。

脸部不要过度清洁,皮肤敏感者建议单纯用清水洗脸,洗脸后不要急着把脸上的水分擦干,留住些许水分,使脸部微微湿润,再涂抹一些面霜。

对于脚部皸裂的人群,洗脚后涂抹润肤露,特别是脚后跟皸裂严重的部位,好转不明显时可尝试外用多磺酸粘多糖乳膏,在涂抹软膏的同时适当按摩,促进软膏的吸收。

冬天很多人感觉自己手非常粗糙,摸一下毛衣都能刮下一把毛,尽量避免用冰水和过热的水洗手,温水洗手后涂抹护手霜可以缓解手部皮肤的干裂。

对于皮肤本身就比较敏感的人群,可以考虑到医院开一些医用护肤品。

每天最少要喝2000毫升水

皮肤也需要喝水,这里的给皮肤喝水指的是不单是使用各种保湿精华,补水精华,而是平时就要多喝水,每天最少要保证喝2000毫升的水,更有助于保持一个水嫩嫩的皮肤。



## 冬季多种病毒盛行,小心孩子中招

于露露 吴叶青 蔡蕴琦

冬季是多种病毒盛行的季节,不少小朋友都中招了。孩子感染了病毒怎么办?又该如何预防?记者请到南京市儿童医院的专家来支招,让孩子们健康过冬!

轮状病毒

引起婴幼儿腹泻的主要病原体之一,主要经粪口传播,具有较强的传染性。

轮状病毒感染通常会经过下面几个阶段:

潜伏期:一般来说为1-3天。

起病前24小时内:多会出现呕吐、低烧等症状。

发病期:水样便的腹泻,有时还会伴有咳嗽等呼吸道症状。

病程3-5天:轮状病毒感染具有自限性,3-5天后即可逐渐自愈。

孩子感染轮状病毒,家长应该这样做:

1.给予益生菌、蒙脱石散等药物缓解腹泻的症状;

2.要避免因呕吐、进食减少导致脱水,重度脱水或可危及孩子的生命;

3.腹泻时间较长的患儿可以选择零乳糖或低乳糖配方奶喂养,当病情

完全康复后,可逐渐恢复饮用普通牛奶;

4.腹泻期间不需要禁食,避免吃含粗纤维的蔬菜和水果,避免高糖高脂食物和生冷食物;

5.别急着给宝宝加强营养,应慢慢地添加营养食物,最好由稀到稠、由少到多,给宝宝肠道一个适应的过程。

特别注意:家长需要警惕感染轮状病毒引起的脱水、电解质紊乱、酸中毒等并发症。在孩子的急性腹泻期,家长如果不注意科学及时补液,有可能导致患儿中重度脱水,甚至昏迷,这就非常危险了。

手足口病

手足口病是一种多发生于5岁以下儿童,由肠道病毒引起的传染病,目前,引发手足口病的肠道病毒有20多种,以柯萨奇病毒A16型(Cox A16)和肠道病毒71型(EV71)最为常见。

得了手足口病有哪些症状:

常见症状:口痛、流涎、厌食、发热,手、足、口腔等部位先后出现斑丘疹,继而转为小疱疹或小溃疡,也有部分患者无发热,仅表现为皮疹或疱疹,一周左右即可自愈。

重症患儿:还有少部分患儿感染病毒后病情进展迅速,尤其是3岁以下的孩子,在发病的1-5天就出脑膜炎、肺炎、肺水肿、肺出血等,严重时危及生命。

流行性感冒

冬季是流感高发季,做好流感的预防十分重要,尤其是对于抵抗力较弱的儿童群体。

孩子得了流感有这些表现:

主要症状: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,多伴全身肌肉关节酸痛、乏力、食欲减退等全身症状,常有咽喉痛、干咳,可有鼻塞、流涕、胸骨后不适等。部分以呕吐、腹痛、腹泻为特点,常见于感染乙型流感。

免疫缺陷者易出现肺炎及其他重症并发症,病死率高;无并发症者病程呈自限性,多于发病3-4天后体温逐渐消退,全身症状好转,但咳嗽、体力恢复常需1-2周。

儿童流感的临床表现和并发症与成人相似,但儿童流感的发病率和并发症发生率更高,可能引起的急性喉炎、急性中耳炎、气管炎、支气管炎、毛细支气管炎、肺炎等。

如果孩子得了流感家长这样做:

1.孩子感染流感应尽早隔离治疗;

2.让孩子注意休息,适当多饮水,

饮食应当易于消化和富有营养;

3.房间注意开窗通风,保持空气流通;

4.照顾患儿时,家长也要注意自身的防护(如戴口罩、接触之后洗手等),避免交叉感染,其他家庭成员应尽量减少与患儿的接触,尤其是未感染流感的患儿。

高热惊厥

手足口病、流感都可能出现高热,或诱发“高热惊厥”,如果家长处理方法不科学,甚至造成二次损伤。

孩子突发高热惊厥,家长应该这样做:

1.家长首先应保持冷静;

2.在保证周围环境安全的基础上,尽量让孩子侧卧,保持呼吸道畅通,防止呕吐物、口腔分泌物等误吸入气管阻塞呼吸道造成窒息,并及时就近送医;

3.如有牙关紧闭,不要试图用手指或筷子、勺柄等硬物去撬;

4.既往有反复热性惊厥病史的患儿,当再次发热时一定要提前预防,及时用退热药和(或)镇静药。

