

防寒防冻 警惕“降温病”

“速冻”模式开启,气温断崖式下跌。防寒防冻,老年人等免疫力低下人群尤其要注意。对老年人和有慢性基础性疾病人群,医生提醒,近期要注意保暖,及时添衣、适度锻炼、保证睡眠;在有条件的情况下,及时接种流感疫苗、肺炎球菌疫苗等,为自己再添一道防护屏障。

心脑血管“很怕冷” 切忌“扛一扛”

低温会增加心脑血管系统疾病的发病风险。特别要关注低温对老年群体,尤其是患有高血压等慢性基础性疾病患者身体健康的影响。

寒冷刺激下,人体交感神经激活,加之血液黏度改变、氧化应激、炎性反应等,影响血管内斑块稳定的因素相互作用,极易导致血压升高、心脏负荷增加,诱发心律失常以及急性心肌梗死等心血管事件。

医生特别提醒,很多老年人疼痛耐受度高,对自己的病情变化不敏感,加之不想麻烦家人,往往容易耽误病情,有的还差点酿成险情。此前,某医院收治了一位患者——90多岁的老人在家胸闷了大半天,才来就诊。检查显

示,老人是急性心肌梗死,已出现心衰表现。所幸,经抢救,老人病情最终稳定了下来。

医生强调,如果心血管疾病患者出现了胸闷、心悸、胸痛、大汗,尤其是胸痛持续时间长,伴有近期血压控制欠佳等情况,要立即拨打“120”尽快就近送医,老年人体弱,起病急、来势凶,切忌“扛一扛”,错过最佳治疗时间。

气温变化与脑卒中患病风险同样密切相关。有研究显示,温度每降低1℃,罹患脑卒中的风险将升高1.13%,脑卒中死亡风险升高1.2%。医生建议,老年人外出时不妨戴上帽子,头部血管密集、热量散发多,做好头部保暖对预防脑卒中有一定帮助。

注重重点部位保暖 室内定期通风换气

气温“大跳水”,不少罹患慢性呼吸系统疾病的老年患者,气道收缩或感染,更易引发慢性疾病急性发作,严重者需住院治疗。

冬季本就是慢性阻塞性肺病等急性加重的高发季。门诊上,不少“老慢支”、慢阻肺患者经历过山车式的气温变化后,都会出现不同程度的咳嗽、咳痰、气喘等症状。

从数据看,冬季因慢阻肺急性加重而住院的患者比夏季多30%,这与室内外的寒冷暴露、呼吸道感染几率增加等因素直接相关。气温骤降注意添衣保暖,特别要注重重点部位的保暖,比如头部、背部和脚部等。

医生建议,有呼吸道疾病的患者少去人群密集、空气不流通的场所,外出时佩戴口罩也有利于减少感染风险。室内定期通



风换气是预防呼吸道感染的另一关键措施。因为随着气温降低,人们的室外活动减少,且习惯于把门窗关得很严,这会使呼吸道更易被病原体侵犯。

日前,国家疾控局也发布《寒潮公众健康防护指南》。《指南》提醒,寒冷天气还易造成浅表皮肤损害而形成冻疮,加重关节炎、类风湿关节炎等患者的疼痛,同时还可能加重泌尿系统疾病和内分泌系统疾病,比如慢性肾病、糖尿病等,相关症状患者应及时做好防护。

老年人骨质疏松多,一定要注意出行安全,走路步幅尽量小一些、走路慢一些,如果不小心摔倒,不要急于起身,若身体剧烈疼痛,应尽快就医。

李晨琰

健康科普

梳头得法 养出精气神

中医认为,“头为诸阳之会”。头部毛发覆盖区域有督脉、足太阳膀胱经、足少阳胆经、手少阳三焦经、足厥阴肝经五条经脉循行经过,还分布有百会、四神聪、风池、风府、天柱、神庭等诸多穴位。因此,正确梳头可以起到固发防脱、养发乌发、清头明目、升举阳气、安神定志、疏通经络等作用,对脱发、头发早白、头痛、头晕、神经衰弱、失眠、健忘、耳鸣、精神倦怠、乏力等病症具有很好的调理作用。

正确手法 用手指梳头时,先将双手对搓至发热,然后十指微微弯曲,均匀分开,用指腹从额前至枕后,从颞部至头顶,用中等力度梳揉,以头皮产生热、胀、麻感为佳。另外,还可以依次点按百会穴(前发际正中直上5寸)、印堂穴(两眉头连线的中点)、太阳穴(眉梢与目外眦之间向后约1寸处凹陷中)和风池穴(颈后枕骨下,两个“大筋”外侧缘的凹陷中,与耳垂平齐),各1~2分钟。用梳子梳头时,动作要尽量缓慢、轻柔。

梳头时间 梳头的时间建议选择早上起床后和晚上睡觉前。每次梳头的时间以5~10分钟为宜。

衣晓峰

干咳食蒸梨 有痰喝萝卜水

咳嗽是呼吸道感染的主要症状之一,多数呼吸道感染患者的咳嗽症状能在短期内自行缓解,但也有部分患者咳嗽症状持续多日,迁延不愈。此处推荐两款食疗方法:

干咳,尤其是刺激性咳嗽,有咽干咽痒的人群推荐喝梨水或蒸梨。蒸梨,把梨核去掉后,里面放上川贝一起蒸,具有润肺止咳的作用。痰多的患者可以尝试萝卜水,用常见的白萝卜熬水,有下气、化痰、止咳的作用。

如果已经给予用药干预,三天咳嗽症状未缓解甚至加重,出现黄绿痰,甚至痰液中夹有血丝,或出现高热、喘息、呼吸困难、胸闷胸痛、极度疲劳乏力,影响到正常生活,这种情况提示呼吸道感染可能较重,需及时就医检查。

刘旭

“围炉煮茶”小心一氧化碳中毒



这两天,气温迎来断崖式下降,不少市民“围炉煮茶”。人们在追求氛围感的同时,殊不知,“隐形杀手”一氧化碳中毒悄然来到身边。

一氧化碳中毒 通常分为三度

轻度中毒可出现头晕、头痛、恶心、呕吐、全身乏力等症状。若能及时脱离中毒环境,吸入新鲜的空气,症状可迅速消失,一般不留后遗症。

中度中毒除上述症状加重外,患者出现颜面潮红、口唇呈樱桃红色等症状,还出现兴奋、运动失调、幻觉、视力减退等,部分患者可能出现浅昏迷。此时如能及

时抢救,患者可恢复清醒,数天内完全恢复,一般无后遗症。

重度中毒患者可出现深昏迷、抽搐、低血压、心律失常、呼吸衰竭等症状,部分患者还可能由于误吸出现吸入性肺炎,甚至可能出现呼吸、心跳骤停。此时即便抢救挽回生命,由于缺氧时间过长,患者都有可能留下不同程度的后遗症。

一旦中毒了 该怎么处理

医生提醒,倘若发现有人一氧化碳中毒,现场急救很关键。首先,立即打开门窗通风,迅速将患者转移至新鲜空气流通处,平卧休息,保持安静并注意保暖;及时松开患者衣领,以保持呼吸道通畅,对神志不清者应该将其头部偏向一侧,防止呕吐物吸入呼吸道引起窒息;对于心跳骤停的患者,要及时进行心肺复苏;拨打120急救电话,及时将患者送往有高压氧条件的医院。

杨云龙

冬病冬防 “三九灸”正当时

“三九灸”是根据“天人相应”的理论,顺应四时阴阳气候特点的一种“内病外治”的传统疗法。“三九灸”是将具有温经散寒、补虚助阳功效的中药研末,姜汁调配,制成药饼,贴敷在人体相应的穴位上,通过刺激穴位激发经气,使药物通过皮肤渗透吸收,从而达到温阳散寒、舒筋通络、调和气血的目的。

“三九灸”的适应症主要包括:呼吸系统疾病,如慢性支气管炎、支气管哮喘、肺气肿,以及新冠肺炎、甲流愈后康复等;消化系统疾病,如慢性胃炎、胃肠功能紊乱,以

及胃溃疡引起的胃胀、胃酸、胃痛等;妇科疾病,如痛经、月经不调、白带异常、宫寒不孕等;疼痛证,如风湿、类风湿性关节炎,以及慢性劳损引起的各种颈肩腰腿痛、老寒腿等;过敏性疾病,如过敏性鼻炎、荨麻疹、哮喘等;亚健康调理,如阳虚怕冷、免疫力低下等。

“三九灸”时间:一九灸:2023年12月22日-2023年12月30日;二九灸:2023年12月31日-2024年1月8日;三九灸:2024年1月9日-2024年1月17日;加强灸:2024年1月18日-2024年1月26日。

王咏

止咳、宽胸、顺气 经常拍打足三里、背部助养生

人体遍布着经络和穴位,经常适当拍打能帮助我们更好地养生。

拍足三里,脾胃更健康:足三里穴为胃经之要穴,临床上常采用针刺足三里的方法治疗胃痛、胃胀、恶心、呕吐等疾病,而在家自我拍打、按揉此穴,效果也不错。

拍背部,止咳顺气:若呼吸不畅、胸内烦闷,可拍打按摩宽胸顺气,家人用两手掌心放在老人背部脊柱两侧,老人呼气时由里向外拍打,同时老人含胸、背前屈,再次呼气时,由外向内拍打,同时老人将背挺直,重复10次。

张兆慧