



冬季常见病及预防

立冬后,天气逐渐变冷,一些冬季多发病也频频发生,例如肺部、心脑血管、消化系统等疾病,所以立冬要打响预防疾病的保卫战。冬季气候寒冷,容易诱使慢性病复发或加重,因此应注意防寒保暖,备好急救药品;同时还应重视耐寒锻炼,提高御寒及抗病能力,预防呼吸道疾病发生。下面是一些冬季常见病及预防的注意要点,日常生活中应该要注意。

感冒

日常生活中感冒是多发病,尤其在冬春季节,它可使机体抵抗力下降而并发其他疾病,如急性肺炎、冠心病、肺心病等,因此必须重视感冒的防治。首先应防寒保暖,冬季天气变化无常,所以要根据天气情况及时采取防寒保暖措施,并及时添加衣服、被褥等,避免因着凉而诱发感冒。其次每天可进行一些活动量比较适宜的运动,适当锻炼以增强机体抵抗力。需要注意的是:有晨练习惯的人应将晨练时间推迟,可以选择在午后锻炼。还应注意居室通风换气,居室内要保持空气流通、清新,避免空气污浊引发呼吸道疾病。最后,机体抵抗力较弱的人群如老人孩子,可接种肺炎疫苗或流感疫苗以预防感冒等疾病。



心脏病

天气寒冷可引起小血管的痉挛和收缩,使血压升高,心跳加快,血液黏滞度增高,因而心脏负荷加大,容易引起心绞痛发作和心肌梗塞发生,因此严冬季节冠心病心绞痛发作和急性心肌梗死的发病率呈上升趋势。在日常生活中,有高血压或冠心病史的老年人,一定要防寒保暖注意添衣勿受凉,气温骤降时最好不要外出。平时遵医嘱服用的降压、降糖、降脂、溶栓、扩血管和防心肌缺氧的常规用药都要按时服用,以免突发意外,还应定期去医院进行心电图、脑血流图等检查,还可经常去社区保健站进行血压和血脂的检测。在饮食上,要低盐低脂,及时补充维生素和微量元素,忌烟酒,多吃一些绿色、黄色果蔬,增加血管韧性和弹性,以达到预防心血管疾病的目的。

肺部疾病

冬季肺病保健常识对于每个肺病患者都是至关重要的。冬季是肺心病的高发期,寒冷、干燥的空气可引起呼吸道黏膜分泌物增加,气体交换受阻,使病情加重或恶化,很可能会发展成为呼吸衰竭和心脏衰竭的严重后果。凡患有慢性支气管炎或肺心病的人,进入冬季后,注意体温和痰液的变化,如体温不正常且脓性痰量增多,提示有呼吸道感染,要及时就医。还要特别注意预防和减少感冒的发生。要保护好呼吸道和胸部不受寒冷的侵袭,外出时要围上围巾,戴好口罩、帽子,平时要多喝开水,戒烟酒,防止呼吸道过于干燥,房间里最好定期用食醋熏蒸,以消毒杀菌。

皮肤瘙痒

冬季气候寒冷干燥,很多皮肤问题出现了。如冬季瘙痒,多见于40岁以上的成年人,下肢、臀部尤为严重。当人体皮脂腺功能减弱,皮肤干燥的时候,皮肤瘙痒就出现了。冷是瘙痒的前导,热却是瘙痒发生的诱因。冬季由寒冷的室外进入温暖的室内,用热水烫洗,脱衣上床钻进被窝,就开始痒了,往往是愈痒愈搔,愈搔愈痒。

对于已发生冬季瘙痒的患者,应注意不饮酒、不吃辛辣等刺激性食物,少用碱性强的肥皂洗澡,不要用搔抓、摩擦、热水烫洗等方法来止痒。感觉有些痒痒时,在局部涂抹一些有止痒作用的乳剂或霜剂,不要去搔抓、烫洗,以缓解症状,使皮肤逐渐恢复正常。平时应加强对皮肤的锻炼,增强皮肤的适应能力,以适应寒冷的环境。可进行冷水浴、空气浴、日光浴、按摩等,或者坚持洗冷水脸,冷水擦身。

同时,冬季宜多吃些富含维生素A的食物,如猪肝、禽蛋、鱼肝油等,及芝麻、黄豆、花生等含有不饱和脂肪酸的食物。另外,有的食物会使原本患有某种皮肤病的人病情加重,如化脓性皮肤病病人宜少吃甜食、酒类等,辣椒、葱、蒜、酒、浓茶可使患痒痒性皮肤病的人痒痒的症状加剧,应少吃或不吃。

还宜多食富含B族维生素的食物,如动物肝肾、花生、糙米、麦麸、豆类等,这些食物可以平展皱纹,防止脂溢性皮炎、酒糟鼻等皮肤病的发生。

胃病

人体受到寒冷刺激后,胃肠易发生痉挛性收缩,供血减少,人体的植物神经功能发生紊乱,胃肠蠕动的正常规律也被扰乱,导致胃病高发。所以天气一冷,很多人特别容易出现胃痛、腹胀、嗝气、反酸、食欲下降等症,严重的可以诱发消化性溃疡的发生或复发。所以在冬季,胃病患者要注意保暖,以免胃部受凉,尽量吃一些温和的食物。另外,冬季寒冷,人们容易在冬天吃大量温补的食物,如牛羊肉、火锅等,过量食用会增加胃部负担,更易诱发胃病,并容易引起便秘,所以冬季进补要量“胃”而行。若是老胃病患者,饮食应该以温、软、淡、素、鲜为宜,最好能做到定时定量、少食多餐,从而达到防患于“胃”的目的。

关节炎

秋冬过渡季节,气象要素变化剧烈,晚秋、初冬较强的冷空气能引发关节病的发作。而且疼痛发作也可能出现在天气变化的前一天,这就是“旧伤疼痛明日雨”的由来。因此,有关节炎患者,冬季要加强锻炼,以改善和调节关节功能,减少关节病痛。也可依据天气预报,在天气变化前采取保暖、祛湿等防御措施。



支气管炎

慢性支气管炎、哮喘慢性支气管炎哮喘多在冬季复发,有明显的季节性,并且其病情加重或复发也与天气有关。当气压变化较大、干旱少雨、气温偏低、气温变化较剧烈时,患者容易发病,通过耐寒锻炼,注意饮食调理以增强体质可以进行预防。

面瘫

面瘫在冬季最容易出现。入冬特别是冬至过后天气变冷,要防止风寒之邪侵犯面部,出现面部神经炎。这是因为天气变冷后,寒风长时间直接吹拂面部,造成面部经气气血组织不通,面神经因缺血而麻痹,导致面瘫。为防止面瘫要注意保暖,出门尽量戴口罩;开车或坐车时,最好不要摇下车窗;在疲劳之时或洗浴后,不要受风。

冬季幼儿常见疾病预防

北风起,冬季至,正是宝宝生病的多发期,妈妈们又开始打响了宝宝健康的保卫战。怎样才能使宝宝远离秋冬季常见病的伤害呢?现刊发有关专家对应对付各类小儿常见病、多发病的详解及支招。



“呼吸系统疾病及经呼吸道传播的传染病”成为了冬季里最常困扰着宝宝的疾病,呼吸道疾病如反复感冒、肺炎等就如运动战一样,需要较长的时间才能康复。妈妈如何打赢这场运动战,避免宝宝受到这些疾病的伤害?且看专家支招对付。

普通性感冒

症状:流鼻涕、鼻塞、喉咙痛、咳嗽、全身不适等。

医生提醒:若孩子出现鼻塞、精神差、全身不适等状况时应及时就诊,特别是对于4个月以下的婴幼儿更应引起重视,因为这个年龄段的孩子对于感冒生病等还不会以哭闹的形式表现出来。当4个月以下的婴幼儿出现不肯吃奶、与往日相比表现得过于安静、精神状态差等状况时,父母就该及时带孩子到医院进行检查治疗了。

普通感冒刚开始时不要吃消炎药。在感冒后期医生常会给孩子开消炎药,这是因为后期常常会合并细菌感染,因此需要给孩子扎手指,化验判定是否需要使用消炎药治疗。建议父母不要自行去药店购买消炎药,不要自行决定给孩子吃消炎药,须经医生诊断后,再做治疗。

居家护理:父母可以带孩子到户外进行适当的运动,对孩子来说,户外散步、踢球、摇木马等都是锻炼的项目。运动加上营养均衡饮食,是提高宝宝自身免疫力,预防感冒的上策。另外,在冬季适当增减衣服。气候变化时,孩子的衣服要勤穿勤脱,不要只加不减,特别是冬季降温时不要一下穿得过多,一般比成人多穿一件就够了。如果孩子活动时出汗,及时用毛巾擦干,入睡后汗多的小儿,前后胸垫上小毛巾防止汗湿内衣。减少出汗,及时擦汗是防止小儿受凉的重要措施。

流行性感

症状:突然发烧、脸部潮红、头痛、肌肉疼痛、咳嗽及发冷,有时合并咽喉炎,眼睛症状(流泪、畏光、发烫、动眼疼痛)与鼻塞。这些症状会持续2~5天。当全身症状渐渐消退时,咳嗽及鼻塞等状况会变得更明显,且持续4~10天。

医生提醒:冬季是流行性感冒的好发季节。而6个月~3岁的婴幼儿是流行性感冒的高危人群,宝宝患流感稍不注意就会引发中耳炎、肺炎、脑炎、心肌炎等。由于接种疫苗后人体内产生的抗体水平会随时间而下降,因此建议每年都应给宝宝注射流感疫苗。

居家护理:6个月以下的宝宝最好进行母乳喂养,母乳中的天然免疫成分可以保护宝宝。开始添加辅食和稍大的宝宝,要特别注意营养平衡,蔬菜、水果、牛奶和生长发育所必需的微量元素都要全面摄入。

此外,保证宝宝充足的睡眠也是提高宝宝免疫力的好方法之一。睡眠不但要有足够的时间保证,还要讲究质量。冬季宝宝房间的气温保持在24℃~26℃,注意室内的适当通风,睡前适当安抚宝宝等都对提高宝宝的睡眠质量有利。

患病严重的宝宝最好不出入公共场所,按时服药。幼儿流感通常1~2周会复原。最后,家长还应定期给宝宝的奶瓶、玩具及居室物品进行消毒。

肺炎

症状:患儿除了胸痛、呼吸困难外,还伴有剧烈的咳嗽和高烧。

医生提醒:肺炎在冬季的发病率最高,几乎占全年的80%~90%,是小儿最常见的疾病。肺炎若不及时治疗可能会有生命危险。家中有新生宝宝的父母要特别注意,这是因为新生儿的肺炎可能没有发烧、流鼻涕等典型症状,而只表现为吐奶、精神差等症状。因此,父母不可大意,稍有异常情况,应及时咨询医生。

居家护理:多给宝宝翻身拍背,帮助呼吸道分泌物排出。拍背的方式是竖起来抱,手空心,从下往上拍,这样能促进纤毛的运动。多吃水果、汤汁,少吃鸡蛋。饮食要清淡,要多补

充水分和维生素C,但注意不要一次吃得太多。

若宝宝有发烧症状,可用冷毛巾敷额头给宝宝降温,退热贴也可用;但是父母要注意,退热贴不能贴于降热了就不管了,要及时带宝宝到医院诊治。因为宝宝发烧很容易引起高热惊厥。高热惊厥时,宝宝会神志不清地抖动,短则十几秒,长的会有5~6分钟。另外家长还应及时带宝宝去打肺炎疫苗、流感疫苗等。

症状:发热、头痛、呕吐、皮肤粘膜瘀点瘀斑及颈项强直等。

医生提醒:流行性脑脊髓膜炎(以下简称流脑)四季均可发生,但以冬春季发病较多。流脑在6个月~2岁的宝宝中发生率最高。该病由呼吸道传染,特别是通过亲密接触如同睡、拥抱、喂奶、接吻等方式传染给2岁以下的婴儿。流脑以往通常每3~5年出现一次小流行,8~10年出现一次大流行。

流行性脑脊髓膜炎

居家护理:预防流脑的最佳方法是注射疫苗。其次是要防止着凉,平时在孩子的背后垫一块小毛巾,汗后及时更换;注意晚上给孩子盖好被子;若孩子出现发热、怕冷、呕吐,要及时到医院就诊。确诊者应隔离治疗。患儿污染的环境、用品等要严格消毒;要经常晒衣服、晒被褥、晒太阳,居室要经常开窗通风换气。

水痘

症状:起病较急,有发热、头痛、全身倦怠等前期症状。在发病24小时内出现皮疹,而后迅速变为米粒至豌豆大的圆形紧张水疱,周围明显红晕,有水疱的中央呈脐窝状。约2~3天水疱干涸结痂,痂脱而愈,不留疤痕。

医生提醒:水痘是由疱疹病毒引起,主要发生在10岁以下孩子,流行于冬末春初。水痘无特效治疗,主要是对症处理,预防皮肤继发感染,保持清洁,避免搔痒。患有水痘的宝宝应早期隔离,直到全部皮疹结痂为止。与水痘接触过的孩子,应隔离观察3周。

居家护理:长水痘期间,要帮宝宝洗澡,让身体清爽舒服,洗完澡后,可用浴巾吸干身上的水分,再抹上止痒药;发水痘时,全身发痒,可以让医生开一些止痒的药物,不要让孩子乱抓;把孩子的指甲剪短,避免抓破伤口,如果是婴儿可以给他戴上棉质小手套。



手足口病

症状:主要发生在儿童的手、足、口、臀四个部位,表现为发热,大多在38℃左右。部分宝宝在初期时,有轻度上呼吸道感染症状,如咳嗽、流涕、恶心、呕吐等。

医生提醒:手足口病多发于6岁以下儿童,尤其是3岁以内的婴幼儿,主要通过人群间密切接触进行传播。

居家护理:避免让孩子与患儿或有可疑症状者接触,吃东西前一定要洗干净手,不要随意使用别人的餐具或其他生活用品,尽量少去人口密集的公共场所;如果孩子被感染,一定要很好地卧床休息,发热时给喝温水,宜吃清淡稀软的食物。宝宝嘴痛时注意吃低温食物,疼痛厉害不能进食时要及时去医院输液,补充身体所需的热能。手足口病病程虽大多数能平稳过渡,但有的情况也有致命危险,如心肌炎、肺水肿、脑炎等。