

冬季疾病预防

随着气温下降,人体的生理活动也发生着变化,很多疾病都在此时发作。

中风

每年入冬以后,各医院急诊科的中风患者骤然增多。据专家介绍,人体受冷空气刺激后,常导致交感神经异常兴奋,全身毛细血管痉挛性收缩,易引起血压升高,再加上中老年人对外界环境变化的适应性、应激性和抵抗力降低,因此极易导致中风的发生。

对策:中老年人从生理上逐年趋于衰老,体温调节及血管弹性反应性降低,对于外界寒冷气候的适应性降低,应适当增加室外活动时间,积极主动参加体育锻炼,增强抗寒能力是预防和降低脑卒中发病的有效措施之一。

季节性忧郁症

冬季一到,情绪出现问题的机会也渐渐增高。这与日照时间的缩短有关,因为研究发现,热带地区的抑郁症发病率普遍较低。所以,有季节性忧郁症之说。冬季一到,大脑中一种叫5-羟色胺的物质分泌

失常,从而引发季节性抑郁症的发病。季节性情感障碍通常随着年龄的增长,病程的延长,症状也会逐渐加重。

对策:除了参加心理辅导,一定的抗抑郁剂药物治疗外,光疗可以作为有效辅助疗法。在萧瑟的冬季里,让自己多晒太阳非常必要。阳光不仅能赶走抑郁,还能借助合成体内的维生素D,对补钙也一样好处多多。

鼻子出血

鼻部出血的现象在冬季最容易发生,有个医学名词叫“鼻衄”。这也是由于气候干冷时,鼻腔黏膜也变得干燥脆弱,很容易受伤,导致小血管破裂。如果患有高血压病,流鼻血的情况则较为紧急。尤其是一些抗高血压的药物会使末梢血管扩张,导致出血量相当多。

对策:轻微的出血可采取让患者半坐卧或侧卧位,头部稍向前低的姿势,改用嘴巴呼吸来保持气道通畅,并以手指压迫鼻翼止血,一般约10分钟左右流血量自然减少或停止。多量或快速的出血,尤其

是合并高血压或其它病症,需紧急请医生帮助。

青光眼

青光眼是一种致盲眼病,多在冬季最冷的月份发作。其症状是眼痛、眼胀、视力减退,并伴有头痛、恶心等症状。

对策:平时一定要保持稳定的情绪,避免精神紧张和过度兴奋;注意起居规律,不在黑暗处久留,防止瞳孔扩大,引起眼压增高;在晴朗的天气下适度参加户外活动,因为这样可增加眼底血管氧气的供应,减少血液中二氧化碳的聚积,避免眼压升高;在气候寒冷的恶劣天气里尽量减少外出,以减少对眼部的影响。

呼吸道疾病

天气变冷后,最先经受考验的要数我们的呼吸系统。有些人每年都要经历几次慢性支气管炎、支气管哮喘。比较常见的冬季传染病包括:流感、风疹、麻疹,再到比较少见但更致命的流行性脑脊髓膜炎、腮腺炎、出血热等,都与干冷空气对呼吸道的刺激有关。气候的变化是对机体免疫力的第

一次考验,若平时不注意锻炼,再加上封闭的室内空气不经常与外面流通,那么疾病很可能会频频光顾。

对策:不要因为怕冷就一下子穿上很厚的衣服,更不要整天缩在空调房里享受空调制造的温暖。最好的方法就是让自己动起来,因为运动不仅能促进身体的血液循环,增强心肺功能,对我们的呼吸系统也是一个很有益的锻炼。当然,进入流感高发季,注射流感疫苗也是对健康必要的保护。

心血管疾病

冬天是心脏病的高发季节,这与气候转冷有关。

对策:保暖可以防止血管受冷收缩、血压升高,加重心脏负担,并对预防呼吸道感染有利。因此,应避免用冷水洗脸,以免冷水的突然刺激而诱发心绞痛;洗衣、洗菜时,不要长时间地把手泡在冷水里,可能的话应用温水。

体育锻炼应以打太极拳、做操、散步为好,赛跑、滑冰等激烈运动是不适宜的。

冬季皮肤瘙痒不能挠

每当树叶黄,冷风起,冬季来临,都是皮肤瘙痒症的高发期。冬季瘙痒症是老年人冬季的常见病、多发病,但年轻人也不鲜见。

日常生活中,如果出现皮肤瘙痒,我们就会不自觉地用力抓挠,实际上这是错误的做法。皮肤本身有

天然的屏障,如果被抓破后皮肤容易继发感染。原来本身只有瘙痒没有皮疹,抓破以后皮肤损伤,继发感染就可能发红、流水、破溃,出现各种皮疹。

另外,搔抓本身会刺激皮肤增生,使得皮肤增厚、粗糙、更痒,从而形成了瘙痒—搔抓—瘙痒这样一个恶性循环,因此我们要尽量避免搔抓皮肤。

另外还有不少老年人喜欢用高温的热水去烫痒痒部位,这不仅起不到止痒效果,可能还会加重瘙痒现象。这是因为高温的水会破坏皮肤表面自然的皮脂保护膜,使得皮肤更加干燥,而且水温过高还有可能造成烫伤。

那么出现冬季皮肤瘙痒应该怎么做呢?

首先,冬季瘙痒往往是因为冬季皮肤水分丢失增多,皮肤过于干燥

引起,所以一定要注意保湿、润肤,这不仅保护皮肤,更可以预防瘙痒。另外,冬季洗澡不宜过于频繁,同时还要减少使用沐浴露和香皂等洗浴用品。

其次,如果已经出现皮肤瘙痒,此时可采取局部轻轻拍打或降低皮肤表面温度的冷敷等方法来缓解,也可以适当使用润肤、止痒药膏对症处理。但如有大量渗出、脱屑、结痂等皮损,或瘙痒严重,持续不缓解者,则建议及时去正规医院皮肤科就诊,积极寻找病因,去除诱发因素,积极治疗基础疾病,比如糖尿病、甲状腺疾病、肝胆疾患、内脏肿瘤、肾功能不全等,听从医生建议,在医生指导下正确用药。

另外,应注意调整饮食,多食富含维生素C的蔬菜和水果,忌食辛辣发物及易致敏的物品,如酒类、辣椒、贝类食物等。

王红枫

低温烫伤 重在预防

低温烫伤在冬季高发。低温烫伤是指基础温度不高,皮肤长时间接触高于体温的低热物体而造成的烫伤。若皮肤接触70℃的物体持续一分钟,皮肤可能就会被烫伤,而当皮肤接触近60℃的温度持续五分钟以上时,也有可能造成烫伤,这种烫伤就叫做“低温烫伤”。

低温烫伤和高温引起的烫伤不同,创面疼痛感不十分明显,仅在皮肤上出现红肿、水泡、皮肤发白的现象,面积也不大,烫伤皮肤表面看上去烫伤不太严重,但创面深者甚至会造成深部组织坏死,如果处理不当,会发生伤口感染溃烂,长时间都无法愈合。

有些晚上睡觉不易苏醒的人和感觉迟钝的人,以至于发生烫伤还不自

觉,烫伤到了很严重的程度才被发觉。一旦发生低温烫伤,先用凉毛巾或凉水冲一下烫伤处,以达到降温的目的,然后要及时到正规医院就医,千万不要用酱油或是牙膏涂抹烫伤处,容易引起烫伤处感染,创面经久不愈。

为了避免发生低温烫伤,老人最好不要长时间接触温度超过体温的物品。一些糖尿病患者,长期卧床的老人尤需注意。取暖设备温度不要设得过高,也不要整夜使用,更不要长时间地贴暖气片等取暖设备。在使用热水袋取暖时,水温不宜过高,热水袋外面最好用布包裹隔热,或放于两层毯子中间,使热水袋不直接接触使用者的皮肤,可以减少低温烫伤的发生。

黎明

感冒的防治误区

俗话说,“病急乱投医”,为了治疗感冒,人们常常陷入一些误区。那么感冒防治的误区都有哪些呢?

误区一:吃感冒药来预防感冒

真相:感冒药只能治标不能治本,只能控制感冒症状。

普通感冒是由病毒引起的,罪魁祸首通常是鼻病毒和冠状病毒。而“流行性感冒”(流感)通常由流感病毒引起,流感病毒致病力强,可出现肺炎、脑炎或心肌炎等严重并发症。必须到医院进行正规治疗。流感虽然可以通过打流感疫苗来预防,但由于病毒变异性,效果欠佳。而普通感冒就更没有特效药了。就目前而言,抗病毒仍然是一个世界难题,所以根本不存在特效的“抗感冒病毒药物”,所以吃感冒药预防感冒也就无从谈起了。

误区二:吃维生素C来预防和治感冒

真相:维生素C真的没有治疗作用,只能用作辅助治疗。

2013年,一项研究将此前的试验综合分析,发现每天规律服用较多的维生素C的人遭遇感冒痊愈得稍稍快些,但其实也就缩短8%,换算到感冒的持续时间里,也许还不到一天,甚至还不到几个小时。相关试验也证实了维生素C对治疗感冒没有一点帮助。其实正常人平时多吃点蔬菜水果效果和额外补充维生素C差不多。

误区三:把抗生素当感冒药吃

真相:感冒吃抗生素是无效的。吃抗生素治不了感冒,除非感冒后出现细菌感染为主的并发症,



普通感冒病毒

就像个宅男,没啥传染性。

流感病毒

满世界跑,老吓人了! 禽流感什么的,大家都懂的。

消除麻风贫困 共享健康生活

2020年1月26日是第67届“世界防治麻风病日”暨第33届“中国麻风节”,今年的宣传主题是“消除麻风贫困,共享健康生活”。

1. 什么是麻风病呢?

麻风病是由麻风杆菌引起的一种慢性传染病,主要侵犯皮肤、神经、上呼吸道粘膜和眼睛等组织,通过皮肤密切接触或呼吸道飞沫传播。

2. 麻风病可防、可治、不可怕

麻风病并不可怕,是可防、可治的,关键是要早期发现。早发现,早治疗可避免传染其他人。另外,平时大家要注意个人卫生、加强营养、加强锻炼,提高机体抵抗力可以减少麻风病的危害。

麻风杆菌对外界环境的抵抗力相对较弱,紫外线照射30—60分钟或经日光直射两小时即可完全失去活力。

3. 麻风病早期症状有哪些呢?

麻风病的临床表现多种多样,早期主要是皮肤上出现不痛不痒的浅色或红色斑片,如不能早期发现和治理,病期长时皮肤多伴有感觉减退或丧失,病期逐渐发展后可以出现兔眼、歪嘴、爪形手、垂足、足底溃疡等畸残。

4. 怀疑患麻风,去哪里就诊呢?

如果自觉身体出现麻风病可疑症状,请及时前往麻风病定点医院-

上海市皮肤病医院就诊,或与当地疾控中心联系咨询。

医院地址:

长宁区门诊部:上海市长宁区武夷路200号

保德路门诊部:上海市保德路1278号

虬江路分院:上海市静安区虬江路1057号

5. 早期规范治疗可治愈

现使用联合化疗,疗效更为显著,只要服用一个星期的药,体内的细菌就可杀死95%以上。只要坚持服药,少菌型麻风规律服药半年,多菌型规律服药两年,麻风病就可以治愈。

6. 麻风病的危害

麻风病致病、致畸造成患者部分或全部劳动力丧失,对人民群众身体健康造成危害;

由于社会对麻风病的了解,对麻风病人产生歧视和偏见,对个人、家庭和社会带来负面影响;

麻风病流行和造成残疾,增加社会负

担,对卫生资源的消耗。

7. 防治麻风病

加大宣传教育,提高群众麻风病防治知识,促进及时就诊,消除社会对麻风病的歧视和偏见,倡导对麻风病患者的关怀和慰问,消除因麻风病致困,共享健康生活。

区疾病预防控制中心



消除麻风贫困 共享健康生活

2020年1月26日是第67届“世界防治麻风病日”暨第33届“中国麻风节”

国家卫生健康委员会疾病预防控制中心
中国疾病预防控制中心麻风病控制中心