

# 小雪时节呵护健康,这些要注意

小雪后天气转冷,感冒、咳嗽等呼吸道疾病也进入多发季节,公众该如何科学防治?怎样养生保健?心血管疾病患者有哪些特别注意事项?

## A 入冬后要注重“潜藏”

“自然界有‘春生、夏长、秋收、冬藏’的节律变化,入冬后人体要避免阳气的损害,要注重‘潜藏’。”广东省中医院主任医师杨志敏表示,要保持充足睡眠,不要持续熬夜;要防范阳气外泄,做好保暖,特别是头、颈、脚等部位的保暖;运动时不要大汗淋漓,微微出汗即可;在阳光充足的时段晒太阳,补充阳气。

在饮食方面,专家建议,进补因人而异,对于偏瘦、手足不温、怕风怕冷的人,可选择温养气血的食物,如羊肉、桂圆、红枣等;对于体重超重、口气很重、口干口苦的人,应以疏导为主,多吃大白菜、陈皮、萝卜等。

冬季越来越多的人选择吃膏方调补身体。杨志敏介绍,膏方又称膏剂、膏滋,是多种中药材反复、多次煎煮后,

滤取药物的汁液进行浓缩后,加入膏类或根据需要加入糖,变成半流体的状态或膏状,是中药丸、散、膏、丹、汤的一种剂型。

杨志敏表示,冬季吃膏方是“冬藏”的辅助方式。现代社会节奏快,冬季常不能给身体充分的时间去“潜藏”和修复,服用膏方是辅助养护身体的一个方法,相关人群可根据医生建议服用。

## C 心血管疾病患者要特别注意防寒保暖

“每年进入冬季,到医院就诊和住院的心血管病患者明显增加。”北京协和医院主任医师丁荣晶表示,这不仅与天气寒冷、血管收缩有关,也与冬天的节气有关。

丁荣晶说,冬天是收纳的季节,人们食欲增加,活动减少,容易出现体重增加,血糖、血脂水平也相应会升高。同时,天气寒冷伴随的血压升高,呼吸道感染风险增加,以及冬天对情绪产生的不利影响,都是心血管疾病高发的危险因素。

专家建议,冬季心血管疾病患者要注意防寒保暖,尤其是老年人,气温降低时要及时添衣。要控制食欲,保持适当的运动习惯。此外,要控制好生活节奏和压力,避免过度劳累,养成每周2至3天监测血压和心率的习惯。坚持规律用药,减药或停药要遵医嘱,若有不适要及时到医院就诊。

据新华社

## B 加强呼吸道疾病防治

“随着气温逐渐下降,可能会面临着多种呼吸道传染病叠加或同时流行的风险。”中国疾病预防控制中心研究员常昭瑞表示,目前我国已建立了包括流感病毒、呼吸道合胞病毒等15种常见的呼吸道病原体的急性呼吸道传染病哨点监测系统,实时掌握呼吸道传染病流行趋势及病原谱,保护公众健康。

如何预防呼吸道疾病?专家建议,

保持良好的个人卫生习惯,保持居住和工作环境的清洁与通风,通过合理饮食、适量运动和充足睡眠来增强体质,减少与有呼吸道症状人群的密切接触,并做好健康监测,视情况及时就医。同时,对于有疫苗可预防的呼吸道传染病,应尽早按照接种程序接种疫苗,儿童、老年人和有慢性基础性疾病的人群尤其应注意疫苗接种。

一些孩子在感染呼吸道疾病后出现持续咳嗽,对此,北京儿童医院主任医师王荃表示,由于感染后咳嗽通常是自限性的,一般情况下如果症状轻微,无需特殊治疗。对于症状较重、病程较长,尤其是咳嗽影响了孩子日常生活的情况,家长要注意观察孩子的症状变化,在医生指导下规范治疗,并谨遵医嘱避免不必要用药。

## 医生提醒:心衰需加强自我管理 早发现早治疗

11月26日是第10个“全国心力衰竭日”。专家介绍,冬季有多种情况可能诱发心力衰竭,需要加强自我健康管理,发现相关症状及早就医。

中南大学湘雅医院副院长、心内科专家钱招昕介绍,心衰是各种心脏疾病的终末阶段,其表现为心脏无法充分泵送血液。“尤其在冬季,人体血管收缩、血压升高,心脏负荷增加,心

血管病患者容易诱发心衰。”

“很多人对心衰的危险性认识不足。”南华大学附属第一医院执行院长、心内科专家唐惠芳说,心力衰竭是一种慢性疾病,晚期患者死亡率甚至超过恶性肿瘤。

如何才能有效预防和治疗心力衰竭?专家从三个方面给出建议:

**首先是早期识别高危人群。**唐惠芳说:“有高血压、冠心病、糖尿病、

肥胖等基础病的患者;有使用心脏毒性药物史、酗酒史的人群;具有风湿热史或心肌病家族史的患者,这些人都属于心衰高风险人群,需要格外警惕。”

**其次是坚持规范化治疗。**“心衰的治疗是一个系统工程,需要多学科合作。”唐惠芳强调,治疗过程包括急性期救治、慢性期用药优化、并发症管理等多个环节。“特别要注意的是,

治疗要贯穿住院前、住院中和出院后的全过程,还要配合运动康复、生活方式改善和心理支持。”

**第三是做好自我管理。**“限制钠盐摄入、合理饮水以及适当运动是心衰管理的关键环节。”钱招昕介绍,心血管疾病患者在冬季尤其要注意保暖、预防感冒,同时注意休息,避免劳累,以减少心脏负担。

新华社长沙11月26日电

## 咳嗽不止? 试试这样做

每逢换季,总有人咳嗽不止,且持续时间很长。其实,咳嗽是身体的一种防御手段,可清除呼吸道痰液、异物、细菌、病毒等。当人吸入刺激物时,分布于气道的咳嗽感受器被激活,触发咳嗽反射,以赶走“入侵者”。因此,如果大家只是轻微咳嗽,不必过于紧张;若咳嗽得过于剧烈、频繁或迁延不愈,则应予以重视,及时就医。

### 1 哪些因素会引发咳嗽?

咳嗽通常被分为感染性和非感染性两类。

**感染性咳嗽:**在冬季和春季高发,通常由病原体(如病毒、细菌、真菌、支原体等)入侵,诱发气道炎症反应,导致咳嗽。出现感染性咳嗽的人常会有发热、乏力、

头痛、肌肉痛等症状。

**非感染性咳嗽:**气道过敏反应可导致非感染性咳嗽。对花粉、灰尘、宠物毛发等过敏的人群,容易出现此类咳嗽。另外,环境因素(如冷空气、烟雾、化学气体等)、胃酸反流,也可导致非感染性咳嗽。

### 2 换季与咳嗽有什么关系?

**干冷空气刺激:**入秋后,昼夜温差较大且气候干燥,会刺激咽喉、气管黏膜、支气管黏膜等,进而导致咳嗽。另外,干燥的空气还会使气道里的纤毛运动变慢,肺的净化能力下降,导致空气中的粉尘、尘螨等更容易附着在黏膜上,引发咳嗽。

**花粉等过敏原浓度升高,**可能会引发过敏性鼻炎咳嗽。

**呼吸道感染:**气候的变化会降低人体免疫力,导致病毒和细菌更容易乘虚而入,进而出现感染性咳嗽。需要注意的是,呼吸道感染容易诱发咳嗽变异性哮喘。

### 3 咳嗽会导致肺炎吗?

咳嗽不会导致肺炎。咳嗽仅是一种症状,可以由各种原因引起。当病毒、细菌等病原体仅累及上呼吸道时,患者通常会出现咳嗽症状;当炎症累及下呼吸道时,患者可能会出现肺炎。另外,咳嗽是肺炎常见的临床表现之一。

### 4 盲目止咳要不得

咳嗽的人不要盲目使用药物止咳,适度的咳嗽有助于清除呼吸道异物和分泌物,过度抑制咳嗽反而不利于控制炎症。但是,以下人群应在医生的指导下服用止咳药。

痰液黏稠不易咳出者,应优先使用祛痰药,促进痰液排出,避免痰液滞留引发感染。当干咳严重影响生活时,患者可在

医生指导下适量使用止咳药。慢性咳嗽(持续8周及以上)者应及时就医,接受针对性检查和治疗。

一般情况下,呼吸道感染造成的咳嗽可持续1-2周。若出现以下症状,应尽快就医:咳嗽超过3周;咳嗽伴有高烧、胸痛、呼吸急促;咳出血痰或大量脓性痰;出现明显的体重下降或极度疲劳。

### 5 长时间咳嗽怎么办?

医生应对咳嗽的方式取决于导致咳嗽的原因,对因施治才能从根本上解决问题。长时间咳嗽时应到正规医院进行影像和呼吸专科检查进行明确诊断和病因治疗。除了药物治疗外,人们也可通过以下方式缓解咳嗽。

**保持空气湿润:**干燥和寒冷的环境都可能刺激呼吸道,使咳嗽更频繁。因此,咳嗽的人可适当使用加湿器或进行蒸气吸入,以减少呼吸道刺激、缓解咳嗽。外出时,咳嗽的人应佩戴好口罩,避免室外

寒冷、干燥的空气直接进入鼻子。

**多喝温水:**多喝温水有助于稀释痰液,缓解咽喉不适。此外,充足的水分摄入有助于防止免疫系统释放过多的组胺,从而减少呼吸道肿胀和黏液产生。

**服用蜂蜜:**蜂蜜具有润喉和轻微镇咳的作用。

**调整睡姿:**咳嗽的人在睡觉时,可以垫高枕头,使呼吸道保持倾斜状态,避免黏液在呼吸道积聚。

据《老年健康报》