

养生堂

寒冬时节,老年人常因看似平常的小事引发急症送医,过年前后的严冬尤甚。究其原因,主要是冬季气温骤降,人体生理机制面临更大压力,老年人基础病多,寒冷天气易导致这些疾病急性发作或加重,使得冬天成为他们需要格外警惕的“健康关卡”。

本期养生堂特别邀请福建医科大学附属第二医院心血管病医学中心主任、主任医师王耀国和全国老中医专家、主任医师林禾禧为老年人送上暖心医学建议,帮助大家健健康康、快快乐乐过年。

融媒体记者 黄耿煌/文 CFP/图

冬季易发七类病

随着年龄的增长,老年人身体器官功能衰退、体温调节和耐寒能力下降,加之营养不足等原因,很多疾病易在冬季被诱发或加重。

**心脑血管疾病是老年人冬季的头号健康威胁。**王耀国介绍,低温会引起交感神经系统兴奋、刺激血管收缩痉挛,血压骤升、血液黏稠度增加、心脏负荷加重,加上老年人血管弹性差,基础病多,患高血压急症、脑梗、脑梗等疾病的风险骤升。

**呼吸道疾病也是老年人健康的重大威胁。**冬季是流感与肺炎的高发期。王耀国认为,低温会削弱呼吸道黏膜抵抗力,病毒细菌易入侵人体。老年人呼吸功能退化,且多伴慢阻肺、哮喘等基础病,感染呼吸道疾病后,更易进展为重症。

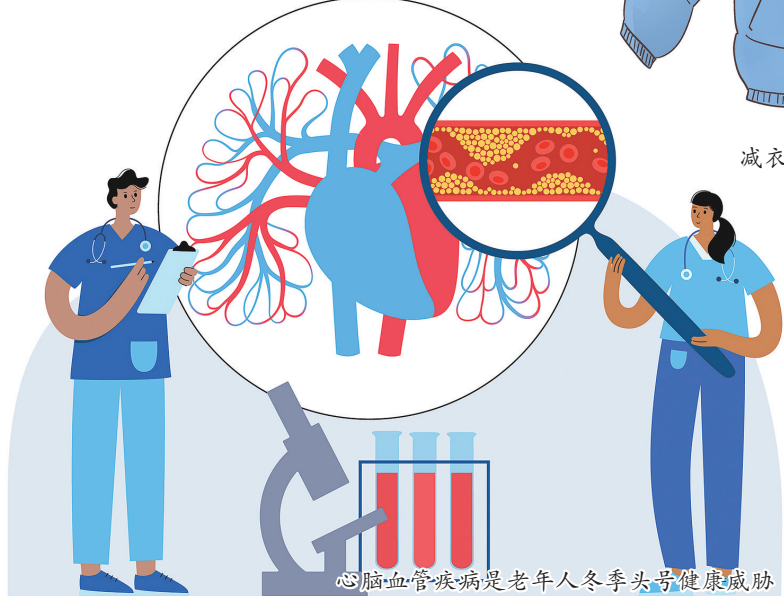
**骨关节疾病带来“老寒腿”,冬季疼痛加剧。**林禾禧认为,寒邪侵袭关节,会导致局部血液循环不畅,关节滑膜充血水肿,老年人关节软骨退变,易出现疼痛、僵硬、活动受限等问题。

**肠胃疾病在冬季也时常困扰着老年人。**冬季消化不良、肠胃炎等疾病本就多发,老年人肠胃蠕动慢、消化功能弱,若吃生冷、油腻食物,更易引发肠胃不适,甚至急性肠胃炎。

**久坐下肢静脉血栓埋下隐患。**冬季天气寒冷,老年人不爱外出运动,长时间在家中坐着看电视、打麻将,或长时间卧床。这会导致下肢血液回流受阻,血液淤滞。加上老年人肌张力降低和血管的退行性改变、冷天血液循环变缓等原因,下肢静脉血栓易发,严重者会因血栓脱落引起急性肺栓塞死亡。

**意外摔倒很致命。**老人因骨质疏松,意外摔倒很容易引发骨折及系列并发症。林禾禧说,冬季阳气不足,且人体关节本身容易受寒邪侵袭,老人一旦摔倒,可能导致严重的骨折。骨折以后,很多老年人卧床不起,时间一长,就会出现深静脉血栓、肺栓塞、泌尿系统感染、褥疮、坠积性肺炎、肌肉萎缩、关节僵硬等并发症。

**老人冬天还得格外小心皮肤病。**冬季干燥的气候不仅影响呼吸道,也使得皮肤容易干燥、瘙痒,甚至皲裂。老年人皮肤屏障功能减弱,更容易出现上述问题。



心脑血管疾病是老年人冬季头号健康威胁

资讯

孩子发热咳嗽是否需要就医  
家长“四看”加以判断

春节长假临近,不少家长将带着孩子返回老家过年,医院也将进入假期值班模式,这时如果孩子发热、咳嗽,家长不免手足无措。什么情况可以在家护理,什么情况下需要去医院?能不能用抗生素?都需要作出正确判断。

日前,在国家卫生健康委召开的新闻发布会上,首都医科大学附属首都儿童医学中心主任医师曲东就上述问题作了分析。

曲东认为,孩子发烧、咳嗽的病因是很多的,其中病毒感染占了80%。出现症状时,需要由医生结合化验结果去明确病因。如确诊为细菌感染,则应遵医嘱合理使用抗生素。因此,当孩子出现发热、咳嗽的情况,家长就盲目使用抗生素的做法是不正确的。

当儿童发热、咳嗽时,可以简单通过“四看”来判断是否需要就医。

**一看孩子的精神和食欲。**如果是普通感冒,小孩虽然也会出现精神差、食欲下降,但是体温退以后,大部分患儿可以恢复精神,正常玩耍。如果孩子出现明显的烦躁、哭闹,甚至拒食、嗜睡,精神不好,就要及时就医。

**二看体温和病程。**大部分普通感冒的患儿不会出现高烧,而且病程比较短,退烧药物效

果也比较好。如果出现反复高热,持续超过3天,这样的情况就要提高警惕,及时就医。

**三看孩子咳嗽和喘憋的情况。**普通感冒的患儿大部分咳嗽症状比较轻,痰也比较少。如果孩子出现频繁剧烈咳嗽,痰液黏稠,特别是还伴有气促、喘憋等症状时,建议立即就医。

**四看呼吸和胸廓的情况。**孩子有肺炎体征的时候,会出现气促、鼻扇(鼻翼两侧随着呼吸一摆一摆地运动)等情况,严重时,会有点头样呼吸,甚至出现紫绀或者“三凹征”,也就是胸骨上窝、锁骨上窝、肋间隙随着孩子吸气的动作出现凹陷,这些都是需要立即就医的体征。

曲东提醒,小孩有时候会有呼吸频率增快的信号,2月龄以下的孩子,每分钟呼吸次数如果大于等于60次;2个月到1岁的孩子,每分钟呼吸次数大于等于50次;1岁到5岁的,每分钟呼吸次数大于等于40次,家长就需要提高警惕。出现此类情况时,家长会发现孩子的呼吸明显比平时快,应及时带孩子就医,早期识别,以免病情恶化。

融媒体记者 黄耿煌

防疾护老 稳稳过好年

老人意外摔  
倒很容易引发骨  
折及系列并发症



日常做好八件事

三层穿衣法



“内衣+毛衣+外套”三层洋葱式穿搭,方便增减衣服。

这些冬季高发疾病,诱因往往就隐藏在看似不起眼的日常细节中。对于老年人来说,要从日常小事做起,积极预防。

**防寒保暖第一位。**老年人在冬季一定要注意防寒保暖。颈部、背部、腹部、脚部是保暖关键部位。林禾禧建议,可穿高领内衣、保暖背心,戴围巾、帽子,穿棉鞋。注意分层穿衣巧增减,采用“内衣+毛衣+外套”三层穿搭,方便根据环境温度调整,避免穿得过多导致活动不便或出汗后受凉。材质上,优先选纯棉、羊毛、羽绒等透气又保暖的材质,避免不透气、易产生静电的化纤衣物。衣物宜宽松,避免紧身衣裤影响血液循环,穿脱不便。

**防护措施记心间。**王耀国表示,戴口罩,可兼顾保暖与呼吸道防护,减少冷空气刺激和病菌感染的可能,在人员密集的场合,更要注意佩戴口罩;戴手套,可避免双手长时间暴露在寒风中;戴帽子,可减少人体热量流失,且可避免冷风直吹头

部,导致受凉。

**管理慢病常监测。**很多老人是高血压、糖尿病、冠心病、脑中风等慢性病患者。王耀国提醒,务必遵医嘱规律服药,切勿自行停药或减量。日常要做好定期监测,定期测量并记录血压、血糖,复诊时提供给医生参考。可将常用药和急救药(如硝酸甘油)放在固定、易取的位置,并确保家人知晓。

**合理饮食多饮水。**一日三餐要做到荤素搭配。林禾禧建议,老人应多吃温补的食物,以及优质高蛋白食物(如瘦肉、鸡蛋、牛奶等)以补充营养,增强身体御寒能力。冬季天气干燥,老年人活动量少,易发生便秘,因此,在心功能允许的情况下,应注意多饮水,保持大便通畅。

**多晒太阳强体质。**如果老年人身体情况允许,冬季也应坚持锻炼。王耀国建议,尽量选择在上10点以后、阳光充足的时段锻炼,既可以避免过度的寒冷刺激,紫外线照射又能够为身体补充维生素D,有助于维持骨骼健康,预防老年人骨质疏松,增强体质。如果老年人已经出现了缺乏维生素D的症状,应多摄入富含维生素D的食物(如深海鱼类),并可口服补充维生素D制剂。

**调节情绪多交流。**冬季气候阴冷,户外活动少,老年人容易产生抑郁、焦虑等不良情绪。林禾禧提醒,平日要注意保持乐观的心态和愉快的情绪,多参与社会活动,多与家人交流,每天保持充足的睡眠。

**洗澡不可太频繁。**老年人冬季的洗澡频率以5到6天洗一次为宜,同时,每天可外用凡士林等润肤产品,以缓解皮肤的干燥、瘙痒症状。

**预防跌倒要牢记。**老年人平时外出时应穿防滑鞋,王耀国说,应选择鞋底纹路清晰、防滑性能好的棉鞋或保暖鞋,避免穿拖鞋、高跟鞋外出。走路要注意路面,防坎防坑,遇到人多拥挤的地方,要注意多观察,宁可慢一些,不要摔一下。老年人应尽量结伴出行,避免独自外出,随身携带手机、急救卡,卡上注明姓名、年龄、病史、紧急联系人等信息,以备不时之需。



冬季是流感与肺炎的高发期,老人应谨防呼吸道疾病。



老年人肠胃蠕动慢、消化功能弱,易引发肠胃不适,甚至急性肠胃炎。



老年人日常要按时吃药,做好慢病管理。



日常监测,必不可少。

家人筑起“防护墙”

对于老年人,家人要多多关心。林禾禧建议,要经常打电话或上门探望,关注老人的饮食、睡眠和情绪状态。

**多检查家居环境,**包括检查家中取暖设备的安全性,居住环境是否通风,以防一氧化碳中毒;注意帮助老年人清除通道杂物,防跌倒。

**家人应详细了解老人的就医情况,**以备不时之需,清楚老人常去哪家医院,病历、医保卡和常用药放在哪里,最好能关联医保亲情账号,同时保存常去求医的主治医生和社区家庭医生电话号码。

此外,家人还应学习急救知识,掌握基本的心肺复苏(CPR)技能。

王耀国提醒,尤其要注意的是,部分心脑血管疾病在病发前会发出“危险信号”,一旦出现这

些信号,应立即送医或拨打120急救电话——

**脸歪口斜:**突发面部不对称、口角歪斜、流口水。

**臂膀无力:**单侧手臂或下肢突然无力、麻木、抬不起来。

**言语混乱:**说话含糊不清、表达困难,或听不懂别人说话。

**剧烈头痛:**突发前所未有的剧烈头痛,或伴有呕吐。

**胸痛胸闷:**胸部压榨性疼痛或闷塞感,放射至后背、左肩、左手臂;下颌发紧;咽喉部紧缩感;可伴有面色苍白、出冷汗。

**眩晕昏厥:**突发头晕、视物旋转、站立不稳,甚至短暂意识丧失。

寒冬虽冷,但科学知识、周密准备和温暖陪伴,能为我们的父母长辈筑起最坚实的健康屏障。

【本期医学指导】

**王耀国** 福建医科大学附属第二医院心血管病医学中心主任、主任医师、硕士生导师;国家健康科普专家库成员;兼任海医学会台海医学学会心血管学组副主任委员、省医学会心血管病学分会常务委员、省医师协会心血管内科分会常务委员、泉州市高血压病质控中心主任委员等。擅长心脏介入诊疗和冠心病、高血压病、心律失常、心力衰竭等心血管病的临床诊治。

**林禾禧** 主任医师、全国老中医专家,福建中医学院教授、硕士研究生导师,福建省中医脾胃学说研究会副主任委员。曾任泉州市中医院副院长,泉州市中医药学会副理事长兼秘书长,福建省科协第四、五届委员,泉州市科协第三、四届委员、常委。从医以来,发表学术论文六十多篇,编著和参与编写出版12部中医著作,获泉州市科技进步一、二、三等奖,泉州市劳动模范。