

寒潮来袭

请收好这份“寒潮市民健康防护指南”

冷冷冷！这几天真的太冷了。寒潮来袭，市民们出门直接羽绒服护体。如此天寒地冻，婴幼儿、儿童、孕妇、老年人等更需要重点防护。尤其是老年人，如果本身患有多种慢性疾病，冷空气刺激下，容易出意外。为全力应对本轮寒潮天气，小编为大家整理了这份健康防护指南，请您收好。



要警惕哪些疾病？

* 心脑血管疾病

低温刺激会使血管收缩、血压升高、心率加快、心肌缺血、血液黏稠度增高，促使血栓形成，因此环境温度的骤变会加重心脑血管疾病患者的病情，导致高血压患者血压急剧上升而发生脑卒中；也可诱发冠状动脉痉挛而导致心肌梗死。

* 呼吸系统疾病

冷空气可使鼻咽部的局部黏膜变得干燥，以致发生细小破裂，病毒、细菌容易乘虚而入，造成呼吸道疾病高发。气温骤降可以诱发哮喘等疾病病情加重。

* 其他疾病

长时间在寒冷地带工作生活，气温骤降期间长时间在室外工作和活动的人群等，容易引起冻伤、使腰腿痛和风湿性疾病病情加重；对孕妇和胎儿也会造成不良影响。

通用防护建议

1. 市民外出活动时尽量选择在一天中较温暖的时段，避开早晚气温较低时段。外出注意防寒保暖。
2. 避免进行剧烈的户外体力活动。
3. 关注失温症状。若出现寒颤，及时测量体温，若出现体温低于35℃、虚脱、记忆丧失、言语不清等症状，应立即就医；若无法就医，宜进入温暖的场所或躲避在防风挡雨的地方，减少热量散失；若衣物潮湿，需及时换上干燥衣物；温暖身体的核心区域如头部、颈部、胸部和腹股

沟，补充热饮（避免酒精及咖啡饮品）。
4. 保持通信畅通，如出现紧急情况及时寻求帮助。

重点人群注意事项

婴幼儿：

不宜长时间外出。外出时，特别注意头部、胸腹部、足部的保暖。

儿童：

不宜在室外停留坐卧。外出时需穿着防寒衣物。8岁以下儿童外出应由成年人陪伴。及时补充热饮或热汤。

孕妇：

不宜长时间外出，不宜在室外停留坐卧，外出注意防滑防摔倒。

老年人：

不宜外出。确需外出时，特别注意头部和胸腹部的保暖，需穿着防寒衣物。外出时宜有人陪伴。使用手杖、轮椅等助行器的老年人注意设备的防滑。独居老人注意与家人、朋友或社区工作人员保持联系。

慢性基础性疾病人群：

不宜外出。确需外出时，特别注意头部和胸腹部的保暖。出现胸闷、胸痛、心悸、头晕、冷汗等症状应立即休息，服用急救药物，如果持续不能缓解，应立即拨打急救电话，并尽快进入温暖场所。提前储备一定量的常用药，服药需遵医嘱。

户外作业人员：

合理安排户外作业时间；尽量选择在一天中较温暖的时段作业，避开早晚气温较低时段。户外作业时，穿戴防寒工作服，并避免潮湿。衣物潮湿时，及时更换潮湿衣物。了解周围的救援设施和联系方式，如出现紧急情况及时寻求帮助，并停止作业，尽快进入温暖场所。夜间作业应保证良好的照明。

抗寒四大误区

误区一： 喝酒能防寒

喝酒之后，血液加速流向皮肤，皮肤

表皮会感到短暂温暖。酒精代谢之后，血管会回缩到正常状态，但此时体内的热能已经被过度消耗，所以会感觉更冷。

误区二： 吃高热量的食物都能暖身

有些食物热量虽高，但不能暖身，比如油炸食品、曲奇、蛋糕等的主要成分是糖和脂肪，热效应很低，不能起到有效增加身体温度的作用。

误区三： 手脚冰凉立即用取暖设备

手脚长时间暴露在寒冷环境中后，如立即用“小太阳”等取暖设备，有可能造成皮肤损伤。外出归来，最好先轻轻揉搓，使手脚慢慢恢复正常温度后，再移到取暖器旁。

误区四： 睡觉蒙头更暖更香

这样被窝里的氧气会越来越来少，二氧化碳和不洁气体越积越多，蒙头大睡以后，会感到昏昏沉沉，全身疲乏无力。

养生保健小妙招

● 戴好围巾和帽子

中医认为“头为诸阳之会”，阳热较盛。寒邪来袭，更易受凉发病。

人体颈部有3个重要穴位——风池穴、风门穴、风府穴，这是风寒之邪最容易入侵的地方。这几个部位受凉，向下容易引起有肺部症状的感冒；向上则会导致颈部血管收缩，不利于脑部供血。

因此出门时，最好戴上围巾和帽子，尤其是有慢性病的中老年人更应该加强防护。

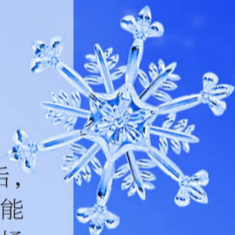
● “洋葱穿衣法”

内层穿排汗功能好的衣物；中层则穿毛衣、绒衫等保暖性强的衣服；最外层选防水防风材质的衣服，以应对天气变化。

● 拍拍“暖心宝”

平时没事可以在家经常拍打一下心经，能达到暖心、护心、养心的作用。

做法：把胳膊伸起来，从腋下顺着手少阴心经往下拍，另一只手顺着手厥阴心包经拍，根据自身情况，早中晚餐后半小时一边拍10~20次。



寒潮来袭

注意保暖

30

