

“倒春寒”来袭 当心三类高发疾病

舟山医院专家教您平稳换季

□记者 傅明燕 通讯员 叶青盛/文 记者 陈永建/摄

“

近期，舟山气温迎来“过山车”式变化，暖意刚至便遭遇冷空气南下，降温、大风、阴雨天气叠加，典型的倒春寒天气正式来袭。立春后人体阳气渐升，皮肤毛孔舒展，身体正处于冬春交替的调整期，此时遭遇气温骤降，寒气易侵入体内，打破机体平衡。

舟山医院医生提醒，“倒春寒”这种反复无常的天气会直接影响人体神经、循环、免疫及内分泌系统稳定，心脑血管疾病、呼吸道疾病、关节与肠胃等不适最易高发、复发，需提高警惕，做好科学防护，平稳度过这段特殊的换季时期。

”



气温骤降：心脑血管疾病风险升高

“倒春寒”中，心脑血管疾病最为凶险，被称为春季“头号杀手”。

舟山医院心血管内科副主任、副主任医师房兆飞解释，低温环境会直接刺激全身血管收缩，使血管管径变小，血流阻力增加，导致血压短时间内快速升高。同时，寒冷还会让血液黏稠度上升、血流速度减慢，容易形成血栓，加重心脏和大脑的供血负担。尤其高血压、高血脂、糖尿病、冠心病、动脉硬化等基础病患者，更易诱发急症。

很多人以为冬天需要护脑，却忽视了春天忽冷忽热带来的更大风险。中老年人血管弹性下降、调节能力减弱，更是高危人群。房兆飞建议，坚持“春捂”，不要过早脱掉棉衣、外套，重点护住头、颈、腰腹、双脚，“外出可佩戴帽子、围巾，避免冷风直吹；鞋袜要保暖透气，不要赤脚、穿单鞋。”

“早晨是血压波动的高峰时段，晨起不要立刻下床，可在床上静坐1—3分钟再缓慢起身，减少体位性低血压和血压骤升风险。”房兆飞还提醒，高血压、冠心病等患者不可随意停药、减药或换药，要每天定时监测血压、心率；保持情绪稳定，不生气、不激动、不过度劳累，少参与剧烈情绪波动的活动，不给心脏增加额外负担。一旦出现胸闷、胸痛、心慌、头晕头痛、肢体麻木等症状，务必立即就医。

冷热交替：呼吸道疾病进入高发期

“倒春寒”也是呼吸道疾病的“高发窗口”。

气温波动削弱呼吸道黏膜防御能力，病毒、细菌易入侵，感冒、流感、咽喉扁桃体炎高发。人员流动增加，进一步加大传播风险。

气温忽高忽低，会削弱呼吸道黏膜的防御能力，病毒、细菌易入侵体内，引发感染。

记者从舟山医院了解到，当前舟山高发的主要有三类呼吸道疾病：普通感冒、流感、扁桃体及咽喉炎症。普通感冒多由常见病毒引起，以清水涕、咽痛、低热为主；流感则起病急、高热（38℃—39℃以上）、全身酸痛更显著；扁桃体炎、咽喉炎以咽喉肿痛、咳痰为典型表现。

“这个季节返工返校、人员密集流动，要尽量少去商场、超市、影院等人流密集场所，外出时戴好口罩，尤其是老人和孩子。”舟山医院呼吸与危重症医学科副主任医师朱泽浩建议，家里要每天开窗通风两三次，每次二三十分钟，保持室内空气流通，降低病菌浓度，老年人、儿童、有糖尿病、高血压等基础性疾病和免疫力低下人群，建议及时接种流感疫苗、肺炎疫苗，这是最有效的预防手段。

朱泽浩告诉记者，上呼吸道感染初期多为病毒感染，有的患者一感冒就吃头孢、阿莫西林等抗生素，这是盲目用药，不仅无效，还可能增加耐药风险。他建议，鼻塞流涕就用普通感冒药即可；咽痛可服清咽利喉药物；发热疼痛则选用对乙酰氨基酚等。流感需要核酸或者抗原检测确诊，再用奥司他韦等针对性抗病毒药，不建议健康人群预防性服用抗病毒药，“如果出现持续高热不退、呼吸异常、精神萎靡、胸痛、休克，以及咳嗽超一周不缓解等情况，就不要自行配药，尽快就医，以免轻症转重症。”

寒湿交织：关节、肠胃易闹“情绪”

“倒春寒”常伴随湿气加重，中医讲“寒邪易侵，湿邪难祛”，寒湿交织最容易让关节和肠胃“闹情绪”。

对于关节而言，寒冷会导致局部血液循环减慢，肌肉紧张痉挛，关节滑液黏稠度上升，从而出现僵硬、酸痛、活动不便等问题。有类风湿关节炎、骨关节炎、陈旧性关节损伤的人群，在降温、阴雨天气里不适感会明显加重。

而腹部受凉，则会直接影响胃肠道功能。低温刺激会使胃肠蠕动紊乱，胃酸分泌异常，容易引发胃痛、胃胀、腹痛、腹泻、消化不良、食欲不振等症状。春季贪吃生冷瓜果、冷饮、凉菜，或夜间睡觉不盖被子、露腰露肚脐，都会进一步加重肠胃负担。

针对关节和肠胃问题，除了加强保暖，避免久坐阴冷潮湿环境，还要多吃小米粥、南瓜、山药、生姜等温和食材。关节疼痛时，可用热水袋、热毛巾进行局部热敷，促进血液循环，缓解僵硬不适。

“从中医来讲，今年是丙午年，从五运六气的角度讲是一个岁水太过的年份，岁水太过，寒气流布，也就是说这一年的寒都会比较严重。”舟山医院中医科、中西医结合科负责人、主任中医师王小博提醒，日常生活中要注意寒邪对身体的影响。

她表示，寒邪入侵身体通常有两个方式，就是口和皮肤，因此饮食方面尽量少吃生冷湿寒的食物，比如水果、螃蟹、冷饮。另一方面，“春捂秋冻”是古人流传下来的养生智慧。气温回升不要急着减衣，降温及时加衣，做到早晚厚、中午薄、防风寒，让身体慢慢适应气温变化，尤其寒从足下生，要注意足部的保暖。此外，外界寒冷的天气容易影响春季阳气的生发，阳欲出而阴不许，阳气得不到舒展也会出现一些心浮气躁，容易上火的症状，可以适当吃一些有利于阳气生发的食物，比如薤白、韭菜，以指引阳气从封藏到生发。

“可以选择散步、快走、太极拳、八段锦、慢跑等温和运动，以微微出汗为宜，同时要保持好心情，这样也有助于舒缓压力、提升阳气。”王小博表示。