

春暖花开 这几种疾病易复苏

舟山医院全科医学科主任朱建军详解春季五大高发疾病防治要点

□记者 姚舜好 通讯员 叶青盛

春暖大地、万物复苏，在草木蓬勃生长的同时，多种常见疾病也悄然进入高发阶段。近日，舟山医院全科医学科主任朱建军在接受记者采访时提醒，春季健康防护切不可掉以轻心：“近期不少市民因气温回升便放松警惕，忽视了早晚温差大、花粉飘散、病菌繁殖等隐藏风险，尤其是心脑血管疾病与心理精神疾病因危害大、隐蔽性强，更需要重点关注。”



图片由受访者提供

过敏性疾病

花粉漫天 过敏体质需“避峰”防护

过敏性疾病高发于春季，也是近期门诊十分常见的就诊原因之一。朱建军介绍，随着气温回升，鲜花盛开、柳絮纷飞，空气中花粉浓度上升，再加上尘螨、霉菌等微生物活跃，很容易诱发各类过敏反应，主要集中在过敏性鼻炎、荨麻疹、过敏性哮喘、过敏性结膜炎等，典型症状为连续打喷嚏、流鼻涕、鼻痒、皮肤红疹瘙痒、眼睛发红流泪等。其中，过敏体质者、儿童、青少年以及有家族过敏史的人群是高发群体。

“春天万物萌发，花粉、尘螨都是强过敏原，除了吸入式过敏，部分人还会出现食物过敏。春季新鲜上市的野菜、水果等，都可能成为过敏诱因。”朱建军特别强调，过敏并非小毛病，严重时可能诱发过敏性哮喘，导致气道突然痉挛、呼吸困难，甚至危及生命。

防治办法 易过敏人群应尽量避开花粉高峰时段(上午10时至下午5时)外出，出门务必佩戴口罩、护目镜，减少过敏原接触；回家后应及时清洗鼻腔、面部，更换外衣，有条件者可在家备洗鼻器定期清洁；室内勤通风、定期除螨；症状较轻者可自备抗过敏药物，哮喘患者建议随身携带急救气雾剂，一旦出现胸闷、气促、呼吸困难等症状，立即就医。

呼吸道疾病

病毒仍活跃，当心感冒咳嗽“缠上身”

春季气温波动大，冷空气活动依旧频繁，呼吸道疾病仍保持高发态势，与冬春交替期的发病特点高度相似。朱建军表示，春季气温虽逐渐回升，但整体仍处于10~20℃的较低温度区间，且昼夜温差大、空气干燥，这种环境利于病毒存活和传播，流感病毒、呼吸道合胞病毒、腺病毒等种类繁多，传播速度快，老人、儿童、孕妇及免疫力低下者极易被感染。常见症状为发热、咳嗽、咽痛、乏力、鼻塞等。

“目前新冠感染量虽明显减少，但流感、普通感冒依旧是春季‘常客’，不少患者出现咳嗽、发热

症状，却很难分清具体是哪种病毒感染。”朱建军补充道，春季呼吸道疾病易在家庭、学校、单位等聚集性场所传播，反复感染会加重身体负担，需格外警惕。

防治办法 日常注意及时增减衣物，避免受凉感冒；尽量少去商场、影院等人群密集、通风不良的场所；坚持勤洗手、不随地吐痰，做好个人卫生；居家每天开窗通风2~3次，保持空气流通；多喝水保持呼吸道黏膜湿润，抵抗力较弱者可接种流感疫苗；若出现持续高热、剧烈咳嗽、胸闷等症状，切勿硬扛，需及时就诊。

消化道疾病

病菌繁殖快，守好“病从口入”关

春天气温逐渐升高，细菌、病毒繁殖速度加快，食物相较于冬季更易腐败变质，消化道疾病也随之进入高发期。朱建军介绍，春季急性肠胃炎、细菌性痢疾、腹泻呕吐等患者明显增加，多与饮食不洁、食材处理不当、储存不合理有关，儿童、胃肠功能虚弱者、经常在外就餐人群发病风险更高。

“冬季寒冷能抑制细菌生长，春天气温逐渐转暖过程中，病菌容易快速滋生，生冷食物、清洗不净的果蔬、存放过久的食材，都可能成为感染源。”

他特别提醒，冰箱并非“保险箱”，食物存放过久仍会滋生细菌，肉类冷冻不宜超过半年，“冰箱只能减缓细菌繁殖，无法彻底消灭。”

防治办法 养成饭前便后洗手的好习惯；蔬菜、水果在烹饪、食用前，可用淡盐水或淘米水浸泡5分钟再清洗，避免仅简单冲洗；生熟食物分开切配、分开存放，不吃隔夜变质食物；定期清洁冰箱，合理规划食材储存；出现腹痛、腹泻、呕吐、发热等症状时，及时补充淡盐水，症状严重者尽快就医。

心脑血管疾病

温差大最凶险 中老年人别大意

春季早晚温差悬殊、气温骤升骤降，是心脑血管疾病的高发时段。心脑血管疾病也成为了春季危害最大的健康隐患之一。朱建军强调，高血压、高血脂、糖尿病、动脉硬化等慢病患者，血管内多存在斑块，气温剧烈变化会导致血管频繁收缩与舒张，一旦斑块破裂或脱落，极易引发脑梗死、脑出血、心肌梗死等严重意外，且发病急、致死致残率高。

“近期我们门诊就接诊过不少此类案例，老年人清晨天不亮就出门锻炼或下地劳作，未按时吃降压药。冷风一吹血管收缩，血压骤升，当场突发头晕、肢体麻木，送医后确诊为中风。”朱建军表示，中老年人是心脑血管疾病的主要高发人群，春季清晨是最危险的时段。

防治办法 中老年人避免清晨过早外出，待太阳升起、气温回升后再进行活动；注意头部、颈部、腰部保暖，防止冷风刺激；规律服用降压、降脂、降血糖药物，定期监测血压、血糖；保持情绪稳定，避免暴怒、焦虑，不进行剧烈运动和过度劳累；出现头晕、头痛、胸闷、胸痛、肢体麻木、言语不清等异常信号，立即停止活动并拨打120就医。

心理精神疾病

春季情绪易波动 心理健康和精神问题别忽视

春季也是心理、精神疾病的高发季节，却最容易被大众所忽视。朱建军介绍，民间素有“菜花黄，疯子忙”的说法，这正是对春季精神疾病高发的真实写照。春季临床中，抑郁症、焦虑症、精神分裂症、躁狂症等发病率明显上升，青壮年、职场人群、有精神病史者是重点人群。

“春季光照、气压、气温变化大，会影响大脑内多巴胺、褪黑素等激素分泌，再加上工作压力、生活琐事叠加，极易引发情绪波动。”朱建军表示，不少患者会出现胸闷、心慌、身体酸痛、失眠等躯体症状，但生理各项检查指标均正常，这就有可能是心理问题的躯体化表现。严重抑郁可能出现自伤、自杀倾向，精神分裂症可能出现幻觉、妄想，甚至伤人行为。

防治办法 保持规律作息，不熬夜、不赖床，每天适当散步、晒太阳、调节情绪；学会释放压力，多与家人朋友沟通，避免牛角尖；出现持续情绪低落、焦虑烦躁、失眠多梦、兴趣减退等情况，及时寻求心理疏导；确诊患者需遵医嘱规律服药、定期复查，家人要多关心陪伴，密切观察其情绪变化，防范极端事件发生。

朱建军表示，春季健康防护，核心在于“防”。市民可结合春季易发的五大类疾病特点，针对性做好防护，养成良好生活习惯，保持平稳心态，一旦出现不适及时就医，就能轻松避开春季健康陷阱，安心享受春日美好时光。