

寒潮来袭！要注意哪些健康问题？特殊人群怎样防护？

专家提醒： 谨防心血管疾病和呼吸系统疾病扎堆

寒潮来袭，这一波冻胳膊冻腿的日子来得着实有点猛烈。降温期间哪些人群需要特殊关注？专家提醒：气温骤降，谨防心血管疾病和呼吸系统疾病扎堆。



医生正在为小患者诊疗。受访单位供图

A 警惕孩子呼吸道和消化道疾病

昨天上午，在宁波大学附属人民医院（鄞州人民医院）儿科门诊大厅里，记者看到前来就诊的患病儿童明显增多，候诊处人满为患。“前几天，孩子一直嚷着出去玩，我看天气不是很冷，就带他去外面转了一下，没想到回家没多久就发烧了。”正在陪儿子就诊的梁先生说。

据宁波大学附属人民医院（鄞州人民医院）儿科副主任医师张喆介绍，从12月份开始，儿科门诊量就一直居高不下，呼吸道感染、发烧的患儿比较多，其中多

是以咳嗽、发烧为主要症状的呼吸道感染和以腹泻、呕吐为主的消化道感染，这主要跟昼夜气温大、婴幼儿消化系统不成熟、体质较弱有关。

张喆提醒，寒潮来袭，首先要防止孩子感冒，日常应加强儿童保暖措施，尽量少去人群密集的地方；平时在家时，家长也要保持室内空气流通；同时，还应该养成勤洗手、多休息，注意饮食卫生的良好习惯，这样可以减少病菌的传播途径，防止感冒和流行病的传染。

B 四肢和颈脖处要保暖

镇海区中医医院治未病科副主任包科颖提醒，老年人、孕产妇、婴幼儿和心脑血管疾病（高血压、脑中风、冠心病等）、呼吸系统疾病等慢病患者以及长时间在户外工作或活动的人群，容易受到寒冷天气影响，需要特殊关注。

包科颖说：“老年人较年轻人更怕冷，由于老年人体力渐衰和活动能力减弱，代谢功能降低，产热相对减少，体温调节功能差，在低温环境或接触寒冷后，很容易发生寒颤，出现身体失温，因此在寒冷的季节，特别要警惕老年人身体失温的发生。”

包科颖提醒大家，要注意心脑血管疾病的多发，尤其是四肢和颈脖处要保暖。有基础疾病或者高血压的病人，如果血压急剧升高，通过药物不能控制的，还是要到医院就诊。同时活动要慢，既往有冠心病的也要重视，血管收缩会诱发心脑血管疾病。如果出现胸部疼痛剧烈不能缓解，一定要及时到医院就医。

宁波市第九医院神经内科主任钱平安提醒，像此次寒潮这样在短时间内气温瞬时下降，容易

引起血管收缩，市民们一定要注意保暖防冻，尤其是要去户外的中老年人和慢病患者，得把自己裹严实了，避免突发中风。

身体失温发生时，成人的表现就是寒颤、虚脱、记忆丧失、言语不清、有睡意；婴幼儿则表现为皮肤鲜红色、发冷。如果发现存在这些信号中的任何一个，请及时测体温，如果体温低于35℃，要立即就医。不能马上获得医疗救治时，可以进入温暖的房间或住所，服用热饮料帮助提高体温。

另外，九院骨科专家舒帆主任提醒，寒潮来袭容易造成路面结冰，骑电瓶车的市民尤其要注意雨雪天气路况，有条件的尽量选择公共交通出行。还有，高龄老人尽量不要外出，避免跌倒骨折。

浙江大学明州医院手足整形外科副主任王胜伟说，大家在保暖时注意防止低温烫伤，尤其是热水袋和暖宝宝的低温烫伤屡见不鲜，而且由于伤口深，可能需要长期换药。

记者 陆麒雯 徐益霞
通讯员 余旖瑶 郑诚 孙妃



成由勤俭败由奢
倡导光盘净餐桌

