

【关注天寒】

从昨天开始进入小寒节气。虽然从字面意思来看，大寒冷于小寒，但根据我国的气象资料，小寒在二十四节气中气温最低，只有少数年份的大寒气温低于小寒，我们常说的隆冬“三九”也基本上处于小寒节气内。专家提醒，小寒前后，寒潮冷空气活动频繁，会造成气压、温度、湿度等气象要素的剧烈变化，人们往往难以适应而感染各种疾病，因此要做好防寒防病准备。

## 小寒起，防寒病



本报记者 马媛媛

### 小寒天，呼吸疾病“升温”

1月5日，我国迎来了小寒，骤降的气温让呼吸疾病患者成倍增长。记者从潍坊市各大医院了解到，寒冷的天气导致呼吸系统疾病患者猛增，很多人对这种天气的认识不足，可能会带来一系列健康隐患。

记者在潍坊市第二人民医院呼吸科门诊看到，患者已排起了长队，在此候诊的市民刘女士告诉记者，可能是因为近期天气忽冷忽热，她的慢支炎犯了。该科张绍坤主任告诉记者，最近慢阻肺、支气管哮喘等疾病

的患者明显增多。

张绍坤主任说，大雾寒冷天气，空气中的雾霾较多，雾霾上附着细菌等微粒，如果不小心吸入呼吸道，会对呼吸道造成刺激，引发呼吸道疾病。在寒冷的天气下，感冒高发，而感冒也会使支气管哮喘等呼吸道疾病加重，因此，在这种大雾寒冷的天气下，一定要做好保暖，出门时尽量戴口罩，少去人群拥挤的地方和空气污染严重的公共场合，避免出现上呼吸道的交叉感染。

### 急诊患者增加两成

天气一下变冷了，记者从潍坊各大医院急诊科获悉，这两天医院急诊的病号也明显增加，比平时多了20%左右，病人以老年人和儿童为主。

据急诊科专家介绍，由于天气急剧变冷，昼夜温差大，这几天有三类疾病的发病率比平时提高不少。第一类是呼吸系统疾病，感冒患者增多，成年患者常出现发烧、打喷嚏和咳嗽的症状，儿童患者出现消化不良、拉肚子和呕吐的症状。而老年人因抵抗力较低，感冒发烧的人也增加不少。第二类是

心脑血管疾病，由于天气变冷，人体血管容易收缩，有脑血管硬化的人容易出现脑中风，而心血管硬化的患者容易发生心肌梗塞。第三类是慢性病，天气寒冷多变时很容易复发，天气变化最易诱发的三类慢性病主要是慢性肠胃病、气管炎和慢性肝炎。

急诊专家提醒，市民应该根据天气变化情况，注意增减衣物和保暖；多吃一些温热的食物，少吃冷、生食物，并注意饮食卫生；生活要有规律，不要过劳，注意多休息。

**蜂蜜好，引来不少回头客 D03**

**淘年货，就来“淘宝大集” D04**