

供暖前“最冷一周”小心换季病

专家支招:除了增衣,还要少吃点多运动

今天立冬,但距我省多数地方集中供热还有一周多。未来几天我省最低气温只有3℃~4℃,这段时间虽严寒未至,但因暖气未到,室内温度会是一年中最低的,且昼夜温差大,这对部分身体状况较差的人来说是个不小的挑战。这几天甚至被部分人调侃为“最冷一周”。记者从省城各医院了解到,目前呼吸道感染、心脑血管病、腹泻等“换季病”已开始大增。

本报记者 李钢

现象>>老人孩子“换季病”扎堆

“孩子前天在家洗澡,可能有点冷,就感冒了。”一大早,崔志辉夫妇急忙带着4岁的孩子赶到了医院。看到孩子发烧,崔志辉夫妇有些懊恼,“肯定是在家洗澡着凉了。”崔志辉揣测说,“这几天不只是外面有些冷了,感到家里比前些天也明显凉了,洗澡刚脱衣服时都觉得有些冻得慌。”

“近几天,急诊上呼吸道疾病的患儿,像咳嗽、哮喘的特别

多。”山大齐鲁儿童医院急诊科主任叶冰介绍,腹泻和呼吸道疾病成近期两个集中的“换季病”。

除了儿童,老年人也是“换季病”的高发群体。记者在省千佛山医院等省城多家医院门诊都看到,“换季病”患者扎堆,尤其是老人和孩子。“老人心脑血管病最集中,再就是呼吸道感染大增。”省千佛山医院急诊科主任蔡卫东说。

分析>>室内温度低,不开窗也易感冒

蔡卫东解释说,近期“换季病”增多主要是因为换季气温猛然开始降低,人们有些应对不及造成的,而老年人、孩子的抵抗力相对较差,更易被击中。

“现在还没到集中供暖的时候,家里突然变冷真有点儿不适应。”市民张志武说,青少年都感觉冷,家里的老人孩子就更会感觉冷了。“每年供暖前这些天都感觉到好像特别冷。”今年76岁的杨宪存戏谑道,“我们很多老兄弟都说,这一周是

最冷的一周。”

专家对此称,这个时候,老年人本来就脆弱的血管遇冷收缩,容易出现高血压和血管破裂等,心脑血管病进入高发季节。而雾霾天气不断,大气中污染物容易聚集增多,再加上寒冷刺激,成了儿童呼吸道感染增多的主要原因。

“房间里温度低,人们可能不愿意开窗通风,室内空气不新鲜,呼吸道疾病可能更容易找上门。”叶冰表示,温度低也要适度开窗,保持室内空气清新。



建议>>室温低于16℃,不妨开开空调

这“最冷一周”对“老弱病”群体来说,如何才能安全度过呢?

叶冰说,适当增添衣服是最起码的预防措施。室内温度低,家中的老年人和孩子应及时增加衣服。“当然也不是穿得越多越好,有家长给孩子穿太多,出汗后也容易感冒。”

还要保证房间温度的基本稳定,如果室温低于16℃的话,可使用空调或电暖器等辅助增温,同时还要注意加强通风,调节房间湿度。老人尤其

应重视腰部的保暖,在家时,不妨在腰部垫个热水袋。对于孩子来说,应注意孩子头、颈部的保暖。

“对部分患有心脑血管疾病的老人来说,如果出现不良反应可到医院看看,是否需要调整用药。”蔡卫东提醒,这个时段,老年人还应注意控制情绪,避免精神过度紧张和疲劳。在饮食上应注意节制,少吃肥甘厚味和辛辣刺激之品,多吃一些新鲜水果和蔬菜。

相关链接

立冬饮食要“减咸增苦”

今天立冬,营养专家提醒说,立冬后,天气渐寒,是进补的好时节。公众在饮食调养方面,要避寒就温,少食咸,多吃苦味食物。减咸增苦,可补肾固精。

立冬与立春、立夏、立秋一样,都是农历上表明一个新季节的开始。习惯上,我国民间常把这一天当作冬季的开始。气象资料显示,立冬时节,北方冷空气常频频南袭,可形成伴有雨雪的寒潮天气,气温下降明显。

“立冬后天气渐冷,根据中医养生学的观点,此时节应补肾。”天津中医药大学第一附属医院营养科主任李艳玲提示说,可适当多摄入富含碳水化合物和脂肪的食物,如米面制品等;可有意识地多吃一些补肾的食品,如山药、黑木耳、栗子、枸杞、黑芝麻、核桃仁等,同时配以甘润生津的果蔬,如梨、冬枣、柑橘等。

在饮食养生方面,要谨记“减咸增苦”的原则。李艳玲解释说,冬季为肾经旺盛之时,而肾主咸,心主苦。从医学五行理论来说,咸胜苦,肾水克心火。若咸味吃多了,就会使本来就偏亢的肾水更亢,从而使心阳的力量减弱。所以应多食些苦味的食物,以助心阳,适合选择的食物包括芹菜、莴笋、生菜、橘子等。

(据新华社)

娱·人·制·造
感恩十年
THANKS GIVING
此时此刻·感谢有你

11/29与许巍一起唱响济南
更多精彩请继续关注娱人制造

官方微博、官方微信

—敬请期待—

