



身体周刊



扫码看更多内容

A12-13

齐鲁晚报
2021年1月10日
星期日

医学
健康
服务
科普

□ 策划：陈玮
□ 美编：马秀霞
□ 编辑：于梅君
□ 组版：刘淼

齐鲁晚报·齐鲁壹点
记者 陈晓丽

失温可能导致 心肺功能衰竭

“当气温骤降10℃时，人体调节功能就容易出现不适应。”济南市疾病预防控制中心环境健康所的彭秀苗表示，由于老年人体力衰减和活动能力减弱，代谢功能降低，体温调节能力差，比年轻人更怕冷，在低温环境更容易出现身体失温。

山东省疾病预防控制中心曾发布一条关于人体失温的警示。失温是指人体热量流失大于热量补给，从而造成人体核心区（主要是指大脑和心、肺等维持生命的主要器官）温度降低，并产生一系列寒颤、迷茫、心肺功能衰竭等症状，甚至最终造成死亡。

长时间暴露于寒冷环境中，人体在调节体温时，会动用身体储存的能量，但热量流失大于热量补给，结果导致失温或异常低体温。通常失温在极寒冷天气下发生，如果淋雨或在潮湿环境下被冷水浸透，失温也可能在4℃—5℃的天气情况下发生。

山东省疾病预防控制中心提醒，没有充足食物、衣物或取暖设备的老人，睡在室内低温环境下的婴儿，长时间停留室外的人群，例如流浪者、徒步旅行者、饮酒者，都是容易发生失温的人群。

身体失温发生时，成人可能出现寒战、虚脱、记忆丧失、言语不清、有睡意等，婴幼儿则会出现皮肤鲜红、发冷等。如果发现这些信号中的任何一个，应及时测体温，如果体温低于35℃，要立即就医。

当不能马上获得医疗救治时，可以采取以下方法升高体温：进入温暖房间或住所，及时脱掉潮湿的衣服，采取相关措施温暖身体核心区域（胸部、颈部、头部和腹股沟），服用热饮料（不要给意识不清的人服用，同时不能服用含酒精的饮料），帮助提高体温。情况缓解后，须尽快就医。

低温会加重心脑血管 和呼吸系统疾病

寒冷天气或气温骤降时，患有心脑血管疾病（高血压、脑中风、冠心病）、呼吸系统疾病等慢病患者也是高危人群，低温可能导致病情加重，并提高发病率。

“寒潮突袭可导致血小板与红血球增多，且容易黏附在动脉血管壁上，加重心脏负担。”彭秀苗表示，当健康人吸入-10℃的冷空气时，心电图可出现类似于心绞痛样的变化。

同时，低温刺激会使血管收缩、血压升高、心率加快、心肌缺血、血液黏稠度增高，促使血栓形成，因此环境温度的骤变会加重心脑血管疾病患者的病情，导致高血压患者血压急剧上升而发生脑卒中，也可诱发冠状动脉痉挛而导致心肌梗死。

时值三九寒天，全省降温明显。寒冷天气不仅会对生活带来很大影响，对人体健康也会造成威胁。研究发现，室外温度每降低1摄氏度，人体收缩压约升高0.19毫米汞柱，舒张压约升高0.12毫米汞柱。中国慢性病前瞻性研究项目公布的数据显示，我国冬季心血管患者死亡人数比夏天高41%。每年12月至次年2月，我国老年人发病率及死亡率比全年平均数高出4倍之多。

低温可诱发多种病



彭秀苗提醒，出现心梗症状时，要立即拨打“120”送医院抢救，在医护人员未到来之前，可口含硝酸甘油片或嗅亚硝酸异戊酯，若家里备有氧气袋，应立即吸氧，切忌患者自己驾车或骑自行车到医院。

除了心脑血管疾病，冷空气还可使鼻咽部的局部黏膜变得干燥，导致细小破裂，病毒、细菌容易乘虚而入，造成呼吸道疾病高发，可诱发哮喘等疾病加重。有统计数据显示，70%的感冒发病于寒流侵袭的1天—2天，90%的支气管炎或肺炎发生在冷空气过境的1—3天。

此外，长时间在寒冷地带工作、生活或气温骤降期间长时间在室外工作和活动的人群，还容易引起冻伤，使腰腿痛和风湿性疾病病情加重。“冻伤轻时可造成皮肤一过性损伤，严重时可导致永久性功能障碍，甚至危及生命，需进行专业救治。”彭秀苗表示。

取暖电器 应购买正规厂家产品

“北方地区虽然有暖气等保暖设施，但寒潮来临气温骤降时，

低温症常见症状



不受控制颤抖
说话含糊



举止奇怪
丧失方向感



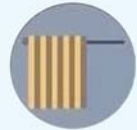
视力模糊
丧失协调性



脸手呈灰白色
瞳孔放大

低温症急救法则

让患者待在温暖的
房间，脱去身上的湿衣服。



温暖重要部位，可使用电热毯，或直接接触，用体温帮患者取暖。

喝热开水可帮助患者
升高体温，但不能饮用
酒精饮料。



在患者体温升高后，
保持患者身体干燥。

严重低温症患者可能
出现脉搏、呼吸微弱，
治疗这种病人应迅速采
取心肺复苏等急救措施。



应进一步加强保暖防护。”彭秀苗表示，当气温骤降时，要注意添衣保暖，特别要注意手、脸的保暖，“有研究发现，人体有近两成的热量是从头部散发的，所以应对寒冷天气，戴上一顶御寒的帽子很重要”。

注意作息规律，合理膳食，避免过度疲劳和情绪激动。严寒会引发血管收缩冠脉痉挛，生活习惯和情绪波动也会对身体造成影响，要合理安排工作和休息时间。

气温低，人的血管收缩，肌肉和韧带柔韧性较差，对关节保护力度减弱，运动中稍不慎就会造成关节损伤及骨折。穿低跟鞋、运动鞋，可以大大降低摔倒所致的骨折发生率。电暖器不使用时，应先关闭开关，再拔掉电源。电暖器工作时，上面不能覆盖物品。不要把电暖器和其他大功率电器一起使用。使用电热毯时要仔细检查是否完好，电阻丝是否被折，绝缘是否老化或破损。

电热毯在使用时必须平铺，绝不能蜷曲或折叠，以防因散热或接触不良而引起燃烧。尿床婴儿和大小便失禁的老人，病人均不可使用电热毯，否则极易发生触电。

提个醒

三九天做这些动作，血管可能崩溃

1.清晨猛起床

上午6—10时，心血管壁最脆弱，70%—80%的心血管病猝发都在此时。建议：起床遵循“221”原则：醒来后睁眼在床上躺2分钟；起身后在床上坐2分钟；然后坐在床边等1分钟；最后下地活动。

2.清晨冷水洗脸

冬季如果直接用自来水洗脸刷牙，血管会突然收缩，很容易导致心绞痛。建议：用40℃—50℃温水洗脸刷牙，以减轻对血管刺激。睡觉前可用热水泡脚。

3.猛回头

寒冷会刺激人体血管收缩，猛然回头，会造成大脑供血不足

或颈动脉硬化斑块脱落，造成急性脑中风。建议：避免颈部受寒，出门要戴帽子围巾或穿高领衫。

4.热洗澡水浇头

温热的洗澡水突然从头浇下，血管骤然扩张，会导致心、脑等重要脏器急剧缺血。建议：洗澡前先用热水冲脚，脚暖和后再慢慢往身上淋水。此外，饱食后不要立马洗澡，要间隔半小时。

5.用力排便

用力排便会增加腹内压力，给心脏增加负担。特别是有动脉硬化、高血压、冠心病的老年人，易诱发脑溢血。建议：上厕所前，有脑血管疾病史的老年人，应带上硝酸甘油，以备不时之需。上厕所时不

要插门。清早起床后，喝一杯温热的开水，刺激肠蠕动，帮助排便。

6.起床马上开窗、出门

许多老人起床后马上出门或开窗，室内外温差大，可能成为诱发心脑血管疾病的致命因素。建议：先裹着被子或披着衣服在床上坐一会儿，待适应室内温度后再起床。起床后，待身体活动开了，再开窗换气。

7.起夜太猛

晚上突然下地去厕所，膀胱迅速排空，加上受到外界寒冷刺激，极易诱发低血压，导致排尿性晕厥。建议：即便尿憋，也要慢慢起身，在床边坐几分钟，穿着暖和，再慢慢走向厕所。

癌Ai不孤单

提到乳腺增生和乳腺结节，大家都不陌生，几乎每个女性的体检报告单中都会出现这几个字眼，也总有人会担心：患上乳腺结节后会不会得乳腺癌？检查出乳腺增生该怎么办？乳腺结节该如何治疗？我们请专家来解答。

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 韩虹丽

为啥会出现 乳腺增生

导致乳腺增生的直接诱因是内分泌功能紊乱，与之直接相关的是女性体内两种激素：雌激素和孕激素。

正常情况下，女性体内的雌激素和孕激素处在一个平衡状态。一旦雌激素水平升高或者孕激素水平下降导致雌激素水平相对升高时，就会导致乳腺增生。月经周期、疲劳、生气、年龄增长等都可能打破这种平衡。

“乳腺增生通常表现为乳房疼痛，一般不会影响生活，无需处理。”山东省肿瘤医院乳腺病中心主任王永胜表示，极少数患者症状比较严重，可能上下楼梯或轻微颠簸时乳房都会疼痛，已经影响到工作和生活，这时就需要在专业医生指导下，采用抗增生的中成药进行治疗；更严重时可选用他莫昔芬等抗雌激素药物。

王永胜介绍，正常年轻女性的乳腺一直处于发育状态，乳腺增生属于正常现象，如无异样无须担心。若女性超过50岁尤其是绝经后，还存在乳腺增生的现象，最好到正规医院进行相关检查。

乳腺结节是癌吗？

王永胜介绍，乳腺结节是一个体征，常见于乳腺增生、乳腺肿瘤性疾病。很多女性在体检时都会诊断出乳腺结节，自己也会摸到一些小“肿块”，这时往往比较惊慌：“查出乳腺结节是不是就意味着会得乳腺癌？”

“其实不是的，90%以上的乳腺结节均表现为良性，并不会导致乳腺癌。”王永胜说。

王永胜还提到，临床上依据BI-RADS(乳腺影像报告和数据系统)将乳腺结节分为五类：

Ⅰ类：正常

Ⅱ类：良性

Ⅲ类：恶性程度小于2%，此时应到专业医院进行复查，并且每6个月复查一次。

Ⅳ类：此时表明结节有恶性病变的可能，需通过活检作出明确诊断。

Ⅴ类：表示结节为恶性的可能性较高，需到专业医院手术切除进行活检。

“早期乳腺癌往往不具备典型症状和体征，往往在体检时发现异常。”王永胜表示，若肿块摸起来表面不平、分界不清晰、质地偏硬且活动度较差，或是出现乳头溢液、乳头乳晕异常、乳房皮肤橘皮样改变、腋窝淋巴结肿大等现象，则需到专业医院进行检查，确诊是否为乳腺癌。



更多肿瘤资讯请扫码关注
微信公众号“癌Ai不孤单”