

温暖过冬须防范暖气病

暖气病症状多样

陆军军医大学西南医院呼吸内科副主任医师何建表示,暖气病并非医学上的特定病种,而是指冬季取暖期间,因室内高温干燥、空气流通不畅等环境变化引发的一系列身体不适综合征。其核心诱因在于取暖设备使用后,室内环境出现“一高两低”:温度偏高、湿度偏低、空气流通性低,打破了人体正常的生理平衡。

呼吸道是暖气病最易侵袭的部位。在临床中,当室内湿度低于40%时,灰尘、细菌更易附着在黏膜上,刺激喉部引发咳嗽,还可能诱发支气管炎、哮喘等疾病。供暖后室内干燥,水分流失量显著增加,这也是很多人出现口干咽痛、鼻塞流鼻血的主要原因。

皮肤瘙痒、起皮屑也是常见症状。首都医科大学附属北京中医医院呼吸科副主任医师孟广松指出,干燥环境会导致皮肤角质层水分流失,皮脂腺和汗腺分泌减少,皮肤屏障功能受损,尤其对湿疹、皮炎患者不友好,可能加重原有症状。



随着我国南北方陆续进入取暖季,空调、暖气片等取暖设备广泛使用,因室内温湿失衡、空气不流通引发的“暖气病”高发。陆军军医大学西南医院等机构专家提醒,特殊人群需加强针对性防护,才能在温暖过冬的同时守护健康。(摘编自《重庆晨报》《中国妇女报》)

更需警惕的是对心血管系统的影响。何建强调,室内外温差过大时,血管会骤然收缩,血压随之上升,年老体弱者或有高血压、冠心病等基础疾病的人群,可能诱发心绞痛甚至中风。此外,不少人在暖气房内会出现头晕、乏力、嗜睡等症状,这是因为温差骤变打乱了人体神经调节与激素的协同作用机制。

科学调控有妙招

针对暖气病,何建结合临床经验和最新研究,提出了一套“温湿调控+通风补水”的核心防护方案。

精准控制温湿度是基

础。冬季室内温度保持在18℃—24℃最为适宜。辽宁省疾控中心进一步提醒,室内湿度应维持在40%—60%的舒适范围。增湿方式多样,既可以在暖气片上搭湿毛巾、室内摆放清水盆,也可以使用加湿器。

定时开窗通风是改善室内空气质量的关键。建议每天开窗通风不少于2次,每次15—20分钟,优先选择中午11点至下午2点阳光充足、室外温度较高的时段。如遇雾霾等污染天气,可减少开窗次数,借助空气净化器改善室内空气。

科学补水是缓解干燥的重要手段,即使不感到口渴也需主动补水。成年人

每日饮水量建议达到1.5—2升,以温开水或淡茶水为佳。饮食上可适当搭配梨、银耳、百合等食物。

重点人群强防护

老人尤其是患有慢性基础疾病的人群,对暖气病的抵抗力较弱,需要采取更具针对性的防护措施。

何建建议,老年人在家中应常备血压计,定期监测血压变化,尤其在进出室内外后,及时掌握血压波动情况。皮肤干燥瘙痒者,洗澡后应趁皮肤湿润时涂抹温和的保湿霜,减少因抓挠引发的破损感染。外出时尽量选择上午10点后或下午3点前气温较高的时段,穿戴帽子、围巾等保暖装备,重点保护头部、颈部等易受凉部位。

患有哮喘、慢性支气管炎等呼吸道疾病的人群,需格外注意室内环境清洁。除定期通风和清洁取暖设备外,还应避免在室内吸烟或使用刺激性清洁剂。建议随身携带急救药物,一旦出现咳嗽加重、胸闷气短等症状,及时就医处理。

温馨提醒

报纸好看,也不要一口气全读完。读了半小时,请休息5分钟。

30年咳嗽难愈 病根在胃食管反流

今年53岁的林先生一向身体不错,但被无休止的咳嗽咳痰困扰了30多年。近两个月,林先生的咳嗽更加严重了,最终确诊是胃食管反流导致的咳嗽。咳嗽怎么会和胃扯上关系?

胃食管反流病引起咳嗽,是一个常见但容易被忽视的问题。这种咳嗽通常被称为反流性咳嗽,是胃食管反流病的一种食管外症状。饮酒是胃食管反流的重要诱因,酒不仅刺激胃酸分泌,同时降低了食管下括约肌压力,最终导致胃食管反流。需提醒的是,胃食管反流病引起的咳嗽中,有些隐匿性较强,患者仅有咳嗽而无恶心、反酸、嗝气等消化道症状,易误诊。(浙江省人民医院呼吸内科主任医师 孙益兰)

6个信号提示心脏『亮红灯』

河南郑州37岁的赵女士体重曾达480斤,入院时存在心衰等症状,治疗了两周,目前体重下降104斤,她称“自己一两公里路都走不了,会喘不上气”。心力衰竭是各种心脏疾病的终末阶段。目前,我国心衰患者已高达1210万。心衰早期症状很隐蔽,容易被当作老了没力气或感冒,需要留意它的预警信号。

从西医角度来看,以下6个信号应引起重视:活动后气短,比如以前能爬3层楼,现在爬1层就喘,或散步10分钟就觉得“气不够用”;乏力,连拿筷子、穿衣服都觉得累;咳嗽,干咳为主,平卧时加重,坐起来会缓解;水肿,先从脚踝开始,按压有凹陷,早上轻、晚上重;尿量减少,白天尿少,晚上尿多;胸闷心慌,总觉得“胸口压了块石头”,心跳每分钟超过100次。

从中医角度分析,心衰早期会有以下四种表现:气虚乏力、气短、自汗(稍微动就出汗)、脉弱;阳虚怕冷、手脚冰凉、小便清长、大便稀;血瘀,口唇紫绀、舌下络脉曲张、胸闷刺痛;水肿、腹胀、食欲不振、舌苔厚腻。

有基础性疾病的患者预防心衰首先要先管好基础病,比如冠心病、高血压、心脏瓣膜病等都是心衰的“导火索”。此外,要建立健康的生活方式,平时要注意积极防治呼吸道感染,如感冒、肺炎等是心衰最常见的诱发因素。还要避免情绪剧烈波动。(南京市中西医结合医院心血管病科主任 邢俊武)

小心高血压悄悄伤害肾脏

“医生,近半年来,我每晚都起夜四五次,小便还带着很多泡沫,好久都不消散。”在诊室,70岁的罗先生满脸愁容。经检查,考虑其为高血压肾病早期改变。罗先生很疑惑:夜尿多、泡沫尿,关高血压什么事?

专家解读 高血压控制不佳,不仅威胁着心血管系统,更可能悄悄损伤肾脏的肾小球,导致蛋白质从尿液中漏出形成蛋白尿。反复出现的蛋白尿不仅会损害肾功能,还会反过来加剧高血压,形成高血压伤肾、肾病加重高血压的恶性循环,需格外警惕。

出现以下症状,要警惕高血压肾损伤:夜尿增多,夜间排尿≥2次,夜间尿量>750毫升或大于白天尿量;泡沫尿,小便泡沫增多且持续不易消散;水肿,常见眼睑或下肢水肿,晨起时明显;肾功能减退,长期的高血压肾损伤会导致肾功能减退,血肌酐升高,甚至可能出现少尿、无尿、乏力、纳差等肾衰竭、尿毒症表现。

预防高血压肾损伤,要定期监测血压,动态调整降压药物,80岁以下人群及合并糖尿病患者,建议血压控制在<140/90毫米汞柱,如能耐受,最好控制在≤130/80毫米汞柱;80岁以上老年人,建议血压控制在<150/90毫米汞柱,如能耐受,最好控制在<140/80毫米汞柱。(长沙市第四医院岳麓院区肾内科主任医师 刘沧桑)



脚底长硬疙瘩 可能会传染

张女士最近有些犯愁:脚底板长了个硬疙瘩,走路咯得疼,去医院检查才知道,脚底板长的疙瘩是跖疣。

跖疣是发生于脚底部的寻常疣,多由人类乳头瘤病毒感染。跖疣早期为绿豆大小的小丘疹,逐渐增大到黄豆大小或更大,表面粗糙,表面可因摩擦刺激造成毛细血管破裂而出现小黑点。可能疼痛也可能没有任何症状。

跖疣会通过皮肤接触传染,共用拖鞋、泡脚盆都可能传给家人。跖疣主要采用物理治疗和外用药物治疗。物理治疗方法包括液氮冷冻治疗、激光治疗、电灼等。(银川市中医医院皮肤科副主任医师 雪彦锋)