

# 寒潮断崖式降温 10种疾病扎堆高发 6个“保命锦囊”护平安



近日,受寒潮影响,全国多地气温“断崖式”下降,不少地方创下立冬以来新低。专家表示,如此“断崖式”降温,有10种疾病极易扎堆高发,建议大家收好6个“防病保命锦囊”。

## “断崖式”降温 这10种病扎堆高发

气温骤降,人体一下子难以适应,多种疾病发生风险随之升高,尤其以下疾病要格外警惕:

### 1.中风

气温骤降,容易造成小动脉血管持续痉挛,使得血压骤然上升,可能出现中风意外。

**[建议]**出现一侧肢体麻木或无力、一侧面部麻木或口角歪斜、说话不清、眩晕伴呕吐等症状,立即就医。

### 2.冠心病

突然的寒冷刺激会引起冠状动脉痉挛,出现急性心肌缺血,诱发心绞痛,甚至心梗。

**[建议]**注意保暖,合理用药控制血压。如果有胸闷、隐痛或心慌等情况,即使发作时间很短,也要格外重视。

### 3.青光眼

气温变化与青光眼发作有密切关系,尤其是当突袭的冷空气导致气温骤降,很容易诱发青光眼发生。

**[建议]**有青光眼病史的人,不要大量饮浓茶或咖啡,也不要留在黑暗处久留。

### 4.鼻炎

降温后,很多人开始出现鼻炎,喷嚏、鼻涕不断,眼睛、鼻子出现过敏症状。

**[建议]**冷水洗脸,增强御寒能力,老人可选择较凉的温水。

### 5.肺炎

天气转冷,老年人等抵抗力弱的人群,一场小小的感冒就能引发肺炎。

### 6.流感

重庆市疾控中心发布消息,流感进入高发季。

冒发生时到正规医院就诊,不建议在药店随便买抗生素吃。

### 6.哮喘

气温骤降时,有哮喘、慢性支气管炎、慢性阻塞性肺病的患者容易病情反复或加重。

**[建议]**体质弱的人在寒冷天气最好减少出门,出门时一定要做好保暖。

### 7.胃肠病

天气转凉,胃肠道疾病高发,比如急性胃痉挛、胃溃疡、胃肠炎等。

**[建议]**及时增减衣服,防止腹部受凉。饮食注意暖胃养胃,多喝些热水,少吃冷食,按时吃饭。

### 8.关节炎

气温低引起机体功能下降、血液循环减慢,可能引起关节疼痛。

**[建议]**使用护膝、护肩,还可以用热敷来缓解关节冷痛。

### 9.糖尿病足

寒潮来袭,尤其要小心预防糖尿病足的发生。

**[建议]**保持足部卫生,每天用温水洗脚,要预防外伤、烫伤、冻伤。穿着合适的鞋子。

### 10.骨折

气温低,肌肉和韧带柔韧性较差,对关节的保护力度减弱,运动中稍有不慎就会造成关节损伤及骨折。

**[建议]**寒冷天气减少外出。在室外锻炼时,避开有水、结冰的路面。室内运动也要充分进行热身。



## 面对寒潮

### 收好6个“防病保命锦囊”

除了防范疾病,做好日常防护同样关键,专家给出6个实用建议,助您和家人安稳度过寒潮。

**1.保暖头和脚:增强抵抗力过冬,首先要注重防寒保暖,重点护好身体的两头——头和脚。戴好帽子,穿双暖和的鞋子。**

**2.洗澡先洗脚:防心脑缺血,气温低时,温热的洗澡水突然从头淋下,身体会“措手不及”,导致心、脑等重要脏器急剧缺血,出现头晕、胸闷等症状,甚至引发心绞痛、心梗等。洗澡前先用热水冲冲脚,待脚部暖和后再慢慢往身上淋水。**

**3.热身后出门:防跌倒骨折,在寒冷天出去活动时,尤其是老年人,先在家里把准备工作做充分,做做热身活动,等肌肉热起来了再出门。**

**4.别随意进补:会起反作用,三餐定时定量,不暴饮暴食,饮食注意荤素搭配,可多吃蔬菜和水果。同时注意少吃刺激、生冷和难以消化的食物。切忌盲目药补,应在医师指导下,有针对性地进补。**

**5.别自己停药:防病情波动,有慢病的人,密切监测血压、血糖等指标,发现异常,及时找医生调整药物。不可随意停药,否则很可能出现病情波动,甚至出现危急重症。**

**6.接种疫苗:防呼吸道疾病,建议老年人等高危人群及时接种流感疫苗、肺炎疫苗等,以防感染呼吸系统疾病。**

据人民日报

# 家人得流感 其他成员也会中招吗

眼下,流感高发,若家人不慎中招,其他成员多半会被传染吗?

陆军军医大学陆军特色医学中心(大坪医院)疾病预防控制科主任蔡同建教授表示,家庭成员只要做好预防措施,不一定会“中招”。

之所以会有这样的误区,是因为在居家环境中,流感病毒易通过飞沫、接触等方式扩散。”蔡同建说,家人感染流感后,其他成员是否会“传染”,这取决于个人的免疫力及预防措施。蔡同建建议可

重点做好以下5点:

- 1.严格分餐,且餐具做到专人专用:餐具、水杯单独存放,用餐时分开就座,避免共用餐具、分享食物,减少唾液传播风险;

2.定时通风换气:每天开窗通风2~3次,每次不少于30分钟,保持室内空气流通,降低病毒浓度;

3.近距离接触必须戴口罩:与感染者相处时,全程佩戴医用外科口罩或N95口罩,口罩需贴合面部,避免漏气;

4.做好清洁工作,勤洗手且避开污染物:接触门把手、桌面等公共区域后,用洗手液或肥皂流动水洗手,时长不少于20秒;避免直接接触家人的痰液、鼻涕等分泌物,接触后需立即清洁;

5.增强自身抵抗力:保证充足睡眠,避免熬夜劳累,饮食均衡补充蛋白质、维生素,适量轻度运动,提升身体免疫力,减少感染概率。

新重庆-重庆日报记者 刘一叶

刊登 13018333716 15023163856  
热线 023-65909440

微信 同号



公 告

2025年1月8日为两江新区第一届人民代表大会选举投票日。凡户籍在两江新区石坪街道,且在选举投票日当天年满18周岁有选举权的公民,请于2025年12月31日前,到户籍所在社区(村社)进行选民登记。

联系人:蒋女士 电话:023-68278331

童家溪镇选举工作领导小组 2025年12月9日

公 告

2025年1月8日为两江新区第一届人民代表大会选举投票日。凡户籍在两江新区大石坝街道,且在选举投票日当天年满18周岁有选举权的公民,请于2025年12月31日前,到户籍所在社区(村社)进行选民登记。

联系人:许老师 电话:023-76784333

铁山坪街道选举工作指导小组 2025年12月15日

公 告

2025年1月8日为两江新区第一届人民代表大会选举投票日。凡户籍在两江新区大石坝街道,且在选举投票日当天年满18周岁有选举权的公民,请于2025年12月31日前,到户籍所在社区(村社)进行选民登记。

联系人:詹女士 电话:023-67431711

2025年12月12日

公 告

2025年1月8日为两江新区第一届人民代表大会选举投票日。凡户籍在两江新区大石坝街道,且在选举投票日当天年满18周岁有选举权的公民,请于2025年12月31日前,到户籍所在社区(村社)进行选民登记。

联系人:李女士 电话:023-67173530

石马河街道选举工作指导小组 2025年12月15日

公 告

2025年1月8日为两江新区第一届人民代表大会选举投票日。凡户籍在两江新区大石坝街道,且在选举投票日当天年满18周岁有选举权的公民,请于2025年12月31日前,到户籍所在社区(村社)进行选民登记。

联系人:王女士 电话:023-67199076

2025年12月12日

公 告

2025年1月8日为两江新区第一届人民代表大会选举投票日。凡户籍在两江新区大石坝街道,且在选举投票日当天年满18周岁有选举权的公民,请于2025年12月31日前,到户籍所在社区(村社)进行选民登记。

联系人:陈女士 电话:023-67199076

2025年12月12日

公 告

2025年1月8日为两江新区第一届人民代表大会选举投票日。凡户籍在两江新区大石坝街道,且在选举投票日当天年满18周岁有选举权的公民,请于2025年12月31日前,到户籍所在社区(村社)进行选民登记。

联系人:王女士 电话:023-67199076

2025年12月12日