

初冬季节，三种疾病最要小心



NO.1 感冒

案例:45岁的张先生一直自认为身体很好,对于这轮降温,他根本没放在心上,照例每天骑车上上班,妻子让他换上羽绒服,他也没理会。没想到前天就发现自己头疼、流鼻涕,在家硬抗了两天实在受不了,不得不去医院看感冒。

医生:合肥市一院呼吸内科主任李秀说,天气转冷后,体质差的人特别要注意逐步添衣,起风的日子出门戴帽,晨起注意不要洗头,这些生活小细节能够保护我们的头部不受凉。颈部受凉容易导致该部位血管收缩,不利于脑部供血,也容易引发感冒,因此在目前的气温条件下,不宜再穿低领的衣服。

NO.2 脑血管意外

案例:郑大爷有脑血管病,这几天气温低,他却仍遵循自己的老习惯,早上6点起床晨练。昨天早上,他晨练回来后就觉得有些不舒服,呼吸急促,头也晕乎乎的,老伴喊他吃饭,他正想从沙发上坐起来,却眼前一黑晕倒在地。

医生:省针灸医院脑病五科主任张闻东表示,冬天每日晨练不宜太早,应安排在太阳出来后,这时气温会有所上升,从而避免因冷空气刺激使血管骤缩而诱发脑血管意外。老年人活动时应讲究循序渐进,量力而行,如果出现剧烈的后侧头痛或颈部痛、运动感觉障碍,眩晕、视物模糊等症状,可能是脑出血前兆,应及时到医院检查。



NO.3 颈椎病

案例:50岁的刘女士昨天在家人的搀扶下来到医院,说自己的脖子动不了了,四肢麻木,头也晕乎乎的,检查发现,这都是因为颈椎病急性发作引起的。

医生:据省中医院护理部专家方秀萍介绍,最近前来就诊的颈椎病患者增多,这跟骤降的气温有关。在冬季,出门最好随身备一条围巾或披肩。伏案工作或开车时,戴“U”型颈舒枕是不错的选择,既能保暖,又能为颈椎减压。运动时要避免头颈负重物,过度疲劳,以及突发性颈部闪、挫伤。

苏洁 陈小飞 杨波 记者 李皖婷

全国首家跨国少儿文化产业集团诞生

▼ 03版

五代书画称妙手 尽绘新安山水情

▼ 04版

老年焦虑症并不难治 但很难分辨

▼ 10版

解密头牌反恐战车: 德军“美洲狮”

▼ 15版

老人孩子冬天 要注意头部保暖

▼ 08版

国内冬季旅游市场 “冰火都很热”

▼ 12版