



寒潮会带来哪些健康风险 这份“防护手册”请收好

“这突如其来的冷不叫降温,叫速冻”。近日,强寒潮持续发威,安徽、浙江等地气温“大跳水”,长三角地区开启“寒冬”模式。当气温骤降时,人体若无法适应剧烈的冷暖变化,抵抗力就会下降,且冬季在密闭的场所活动时间增多,呼吸道传染病发生风险加大。气温骤降也会导致血管收缩,血流速度减缓,增加脑梗塞、心梗和心脏病恶化等风险。如何做好防寒保暖及健康防护工作呢?日前,国家疾控局发布《寒潮公众健康防护指南》,一起来看本期健康问诊带来的温馨提示。

蔡富根/整理

寒潮对健康造成哪些影响

何为寒潮天气?根据《冷空气等级》GB/T 20484-2017的标准,寒潮指的是日最低气温24小时内降温幅度大于或等于8℃,或48小时内降温幅度大于或等于10℃,或72小时内降温幅度大于或等于12℃,而且使该地日最低气温下降到4℃或以下,48小时、72小时内降温的日最低气温连续下降。

寒潮期间,寒冷天气易造成浅表皮肤损害而形成冻疮,加重关节炎、类风湿关节炎等患者的疼痛。易诱发气道痉挛、呼吸系统免疫功能异常,引起慢性阻塞性肺疾病急性加重、支气管哮喘急性发作、急性呼吸道感染等呼吸系统疾病。易引发心脑血管系统疾病,如心绞痛、心肌梗死、心律失常、急性心力衰竭、短暂性脑供血不足、脑卒中等。同时还可能加重泌尿系统疾病和内分泌系统疾病,如慢性肾病、糖尿病等。



三类重点人群需注意防寒

在寒潮来临时,重点防护人群主要有三类:第一类为敏感人群,如婴幼儿、儿童、孕妇、老年人等;第二类为有慢性基础性疾病的患者,如患有心脑血管疾病、呼吸系统疾病等人群;第三类为户外作业人员,如交警、环卫工人、建筑工人、快递员、外卖员等。因此,建议这三类人群做好以下措施:

- 1. 婴幼儿:**外出时尽量选择一天中较温暖的时段,避开早晚气温较低时段;注意防寒保暖,尤其加强头部、胸腹部、足部的保暖。
- 2. 儿童:**开展户外体力活动时,应适量增减衣物;关注儿童衣袜是否被汗水浸湿,及时更换潮湿衣物。及时补充水分。
- 3. 孕妇:**外出时宜选择在一天中较温暖的时段,尽量避开早晚气温较低时段。户外活动时及时补充水分,注意防滑防摔倒。
- 4. 老年人:**不宜长时间外出;不宜开展户外活动或在室外停留坐卧。外出时宜选择在一天中较温暖的时段,尽量避开早晚气温较低时段;注意防寒保暖,尤其是头部和胸腹部;使用手杖、轮椅等助行器的老年人注意设备的防滑。
- 5. 慢性基础性疾病人群:**不宜长时间外出;不宜开展剧烈的户外活动或在室外停留坐卧。外出时宜选择在一天中较温暖的时段,尽量避开早晚气温较低时段;注意防寒保暖,尤其是头部和胸腹部的保暖;出现胸闷、胸痛、心悸、头晕、冷汗等症状应立即休息,服用急救药物,如果持续不能缓解,应立即拨打急救电话,并尽快进入温暖场所。
- 6. 户外作业人员:**户外作业时,注意防寒保暖,避免长时间暴露在寒风中。了解周围的救援设施和联系方式,如出现紧急情况及时寻求帮助,并停止作业,尽快进入温暖场所。

寒潮期间经典食谱推荐

寒潮频繁,应该吃点什么好呢?北京大学公共卫生学院营养与食品卫生学教授马冠生指出,“冬吃萝卜夏吃姜,不用医生开药方”。他推荐了几道经典食谱。

一. 萝卜牛腩

食材:牛腩500克,白萝卜一根,八角2粒、草果1粒、陈皮一片,盐、糖、生粉、花生油、酱油、白酒、豆瓣酱适量。



做法:

- 牛腩清洗干净,切块。
- 烧开水,将牛腩飞水。捞起牛腩,冷水清洗。
- 开始腌制,牛腩里依次放入八角、草果、陈皮、盐、糖、生粉及花生油、酱油、白酒、豆瓣酱,搅拌均匀,腌制10分钟左右。
- 烧热锅放油,将腌制好的牛腩倒进去爆炒几下后,加入水,刚好淹没牛腩,大火煮开后,小火慢煮,中途要注意加水进去,避免烧干水分。大概煮一个半小时左右。
- 萝卜削皮切块。牛腩煮得开始软的时候,加入萝卜,慢火煮软萝卜即可。

二. 白萝卜老鸭汤

食材:老鸭半只,白萝卜一根,姜3片,盐、酒适量。

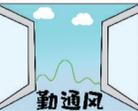


做法:

- 鸭肉斩成大块。
- 锅里坐水,烧开后放入生姜、料酒,再将鸭块倒入焯水。
- 水煮开,沸出血沫。将鸭块捞出,冲洗干净备用。
- 白萝卜削皮切块。
- 砂锅里倒入适量水,放入冲洗干净的鸭块,用大火煮开,小火慢炖45分钟。再放入白萝卜煮20分钟,加盐调味即可。

天寒地冻做好5点防护

- 做好房屋保暖检查及保暖用品储备。
- 关注病原体感染,特别是经呼吸道传播的病原体感染,建议及时接种疫苗。
- 室内保持适宜的温度和湿度,适时通风换气。使用取暖设备时,避免发生烫伤和煤气中毒等意外事故。
- 出入温暖的室内时,注意温度的缓冲,不宜忽冷忽热。
- 外出时避免意外伤害及事故发生。雨雪天气外出时注意防滑防跌倒,尽量避免在冰面行走或骑行大风天气外出时注意高空坠物。开车出行时注意驾驶安全,及时了解路况,制定合理的出行计划,保持良好视野,关注油箱或电瓶状态,必要时安装防滑链。



气温骤降,这样吃能提高免疫力

昼夜温差加大、气温骤降易导致身体免疫力下降,病毒或细菌趁虚而入,此时,人体需要更多能量和营养素来对抗病菌。湖南省胸科医院营养科主任、副主任技师张胜康提醒,在冬季呼吸道疾病高发季节,应注重健康膳食,增强自身免疫力。

鱼、禽、瘦肉、蛋、豆、奶等,都含有较多优质蛋白,每天吃这些食物,摄入充足的优质蛋白,可保持机体抵抗力。同时,要注意荤素搭配,保证食物多样化,丰富自己的餐桌。主食除了常吃的米饭、馒头等,还可以选择小米、玉米、土豆、红薯等杂粮,搭配着吃。要餐餐有蔬菜,不同种类的蔬菜营养成分有差异,尽可能换着吃不同的蔬菜,注意多选深色叶子菜。



安全提醒

寒冷季节注意一氧化碳中毒

- 在寒冷季节如有条件尽量选择集中供暖。
- 室内使用煤炉、炭火等取暖设备时,煤炭要烧尽,不要闷盖;窗门要经常通风换气,保持室内空气新鲜。
- 煤炉要安装烟筒,烟筒接口处要顺茬接牢(烟筒粗的一头朝向煤炉),严防漏气;烟筒口最好开在下风向,伸出室外的烟筒,最好加装遮风板或拐脖,防止大风将煤气吹回屋内;屋内务必安装风斗,风斗最好安装在门窗的上方。
- 煤炉、炭火等取暖设备应远离易燃、易爆、易挥发的有毒物质,不要直接放在卧室。

