

健康说

春和景明 健康同行

文张婷娟 陈嘉慧

核心提示

春和景明,万物生发,生机盎然的同时,也隐藏着诸多健康隐患。春季是多种疾病的高发期,尤其是呼吸系统、心血管系统、消化系统疾病及过敏性疾病,常常“乘虚而入”,给人们的身体健康带来威胁。因此,掌握春季多系统疾病的防治知识,做到早预防、早发现、早治疗,尤为重要。

科学预防 / 守护健康



温馨提示

春季疾病多发因气候多变、过敏原增加和免疫力下降。医生建议:一是注意保暖,适时添衣,避免受凉,防护风沙花粉。二是规律作息,合理饮食,适当运动,增强体质。三是勤洗手,多通风,保持卫生,减少接触感染源。四是关注身体变化,及时就医,对高危人群加强监测。最后,甘肃春季干燥多风沙,注意保湿,避免长时间外出,食用野菜需谨慎。

春季是养生的好时节,也是疾病防治的关键时期。希望大家通过今天的科普,掌握春季多系统疾病的防治知识,养成良好的生活习惯,做好科学防护,远离疾病困扰,以健康的身体迎接美好的春天。同时,也提醒大家,若出现身体不适,及时就医,专业的医疗团队会为大家的健康保驾护航。

(作者单位:兰州大学第一医院)

呼吸系统疾病:
春季高发,防护为先

春季是呼吸系统疾病的爆发期,其中最常见的是普通感冒、流行性感冒,此外,支气管炎、肺炎等也较为高发。结合甘肃春季风沙大、空气干燥的特点,呼吸系统疾病的发病率较其他地区更高,且症状往往更明显。

常见疾病与症状

普通感冒:多由鼻病毒、冠状病毒等引起,症状较轻,表现为鼻塞、流涕、咽痛、轻微咳嗽、低热或无热,病程5—7天,具有自限性。

流行性感冒:由流感病毒引起,

传染性强,症状较重,表现为高热(38.5℃以上)、畏寒、头痛、肌肉酸痛、乏力、咳嗽、咽痛,部分患者可伴随呕吐、腹泻等消化道症状,病程1—2周,易引发并发症(如肺炎、心肌炎)。

急性支气管炎:多由感冒继发细菌或病毒感染引起,表现为咳嗽、咳痰,痰液呈白色或黄色脓性,部分患者伴随胸闷、气短,咳嗽可持续1—2周。

肺炎:症状较严重,表现为高热、寒战、剧烈咳嗽、咳脓痰或血痰,伴随胸痛、呼吸困难,老年人、儿童、

体质虚弱者易感染,需及时治疗。

实用防治措施

预防感染:接种流感疫苗是预防流感最有效的手段,建议老年人、儿童、医务工作者等重点人群每年按时接种;保持社交距离,避免前往人群密集、通风不良的场所,必要时佩戴口罩;勤洗手,用洗手液或肥皂流动水清洗,避免用手触摸口鼻眼;室内定时通风,每天通风2—3次,每次30分钟以上,保持空气流通。

生活调理:根据气温变化及时增

减衣物,避免受凉;多喝水,每天饮水量不少于1500毫升,保持呼吸道黏膜湿润;饮食均衡,多吃富含维生素C的食物(如橙子、猕猴桃、菠菜),增强免疫力;避免吸烟和二手烟,减少呼吸道刺激。

对症处理:普通感冒以休息、补水为主,可服用缓解症状的药物(如解热镇痛药、止咳化痰药),避免滥用抗生素;流感患者需早期服用抗病毒药物(如奥司他韦),症状严重时及时就医;出现持续高热、剧烈咳嗽、呼吸困难等症状,要警惕肺炎,应立即前往医院检查治疗。

心血管系统疾病:
春季温差大,警惕急性发作

春季气温起伏不定,温差较大,是心血管系统疾病的高发期,尤其是高血压、冠心病、心力衰竭等疾病,容易出现急性发作。甘肃部分地区海拔较高,空气稀薄,对心血管系统的负担较大,加上春季风沙大、气压变化明显,更易诱发心血管疾病。

常见疾病与症状

高血压急性升高:表现为头晕、头痛、面红目赤、心慌、胸闷,血压突然超过160/100mmHg,严重时可能出现鼻出血、视物模糊。

冠心病发作:心绞痛表现为胸骨后或心前区压榨样、紧缩样疼痛,可

向左肩、后背、颈部放射,持续数分钟,休息或含服硝酸甘油后缓解;心肌梗死表现为剧烈胸痛、持续不缓解,伴随大汗、呼吸困难、恶心呕吐,甚至晕厥,需紧急抢救。

脑梗死:突发一侧肢体麻木无力、言语不清、视物模糊、头晕,严重时出现肢体瘫痪、意识障碍,症状多在安静状态下发作。

脑出血:突发剧烈头痛、呕吐、肢体瘫痪、意识模糊,多与血压骤升有关,病情进展迅速,死亡率高。

实用防治措施

血压管理:高血压患者规律服

用降压药物,不擅自停药、减药,定期监测血压(每天1—2次),将血压控制在130/80mmHg以下;避免情绪激动、过度劳累、剧烈运动,防止血压骤升;晨起时缓慢起床,避免体位性低血压引发头晕。

生活干预:低盐低脂饮食,每天食盐摄入量不超过5克,少吃动物内脏、肥肉、油炸食品,多吃蔬菜、水果、全谷物、深海鱼;戒烟限酒,避免酒精刺激血管;规律作息,不熬夜,适当进行温和运动(如太极拳、散步),避免剧烈运动;保持情绪稳定,避免大喜大悲。

预警与急救:了解心脑血管病预警信号,包括胸闷、胸痛、心慌、呼吸不畅、头晕、大汗、不明原因的恶心呕吐等,以及不典型的心绞痛,如腹痛、牙痛、左肩部痛、背痛等。如突发以上状况,应立即停止活动,休息并测量血压;心绞痛发作时,含服硝酸甘油,若5分钟后不缓解,可再次含服,若患者无意识,呼吸、脉搏消失,应立即进行胸外按压和人工呼吸,同时拨打120;脑梗死、脑出血发作时,保持患者平卧,头偏向一侧,避免呕吐物堵塞气道,立即拨打急救电话,切勿随意移动患者。

消化系统疾病:
春季饮食不当,易引发不适

春季阳气生发,人体消化功能逐渐活跃,但饮食不当、细菌繁殖加快等因素,易引发消化系统疾病。常见类型及症状如下:

常见疾病与症状

急性肠胃炎:多由饮食不洁、病毒或细菌感染引发,表现为腹痛、腹泻、恶心呕吐,部分患者伴随发热,严重时可能出现脱水、电解质紊乱。

消化不良:春季饮食油腻、暴饮暴食或受生冷食物刺激,易导致上腹部饱胀、嗝气、反酸、食欲下降,症状多在进食后加重。

慢性胃炎急性发作:既往有胃炎病史者,春季受凉或饮食刺激后,易出现上腹部隐痛、灼痛,伴随反酸、烧心,部分患者可能出现黑便。

肠道菌群失调:换季时饮食结构变化、抗生素滥用等,可能导致肠道有益菌减少,表现为腹泻与便秘交替、腹胀,大便性状异常(如稀便、黏液便)。

实用防治措施

饮食调理:遵循清淡易消化原则,多吃小米粥、山药、南瓜等养胃食

物;避免生冷、辛辣、油腻食物,不暴饮暴食,少吃路边摊、外卖等不洁饮食;生熟食分开存放和加工,餐具定期消毒。

生活防护:注意腹部保暖,避免受凉;规律作息,不熬夜,适当运动(如散步、慢跑),促进肠胃蠕动;饭前

便后洗手,保持个人卫生,减少细菌感染风险。对症处理:轻微腹泻可饮用淡盐水或口服补液盐,避免脱水;消化不良可服用益生菌、健胃消食类药物;症状严重(如剧烈腹痛、高热、频繁呕吐、便血)时,应及时就医,避免延误病情。

过敏性疾病:
春季过敏困扰怎么防?

春季花粉、柳絮、尘螨等过敏原增多,加上气温变化导致皮肤屏障功能减弱,过敏性疾病进入高发期,常见类型包括过敏性鼻炎、过敏性结膜炎、过敏性皮炎、过敏性哮喘等。

常见疾病与症状

过敏性鼻炎:典型症状为打喷嚏、流清水样鼻涕、鼻塞、鼻痒,部分患者伴随眼痒、咽喉痒,症状多在接触花粉、尘螨后发作,早晚加重。

过敏性结膜炎:表现为眼睛发红、瘙痒、分泌物增多(呈清水样),眼睑肿胀,避免揉眼,否则可能加重感染。

过敏性皮炎:皮肤出现红

斑、丘疹、瘙痒,严重时出现水疱、渗出,好发于面部、颈部、四肢暴露部位,接触过敏原后迅速发作。

过敏性哮喘:既往有哮喘病史者易急性发作,表现为胸闷、喘息、咳嗽、气短,严重时呼吸困难,需紧急处理。

实用防治措施

远离过敏原:花粉季减少外出,尤其是上午10点至下午4点(花粉浓度较高时段),外出时佩戴口罩、眼镜、帽子,穿长袖衣物,避免过敏原接触皮肤和呼吸道;回家后及时清洗面部、鼻腔、衣物,减少过敏原残留;室内保持通风,定期清洁家居,勤晒被褥,减少尘螨滋生;

避免饲养宠物,远离宠物毛发。

日常防护:加强皮肤保湿,选择温和的保湿霜、乳液,修复皮肤屏障,减少皮肤过敏风险;避免使用刺激性化妆品、护肤品,选择无香精、无酒精的产品;规律作息,适当锻炼,增强免疫力,降低过敏发作频率。

对症治疗:提前遵医嘱备用抗过敏药物,如口服氯雷他定、西替利嗪,鼻用糖皮质激素喷雾剂、眼用抗过敏滴眼液等,症状发作时及时使用;过敏性哮喘患者需随身携带急救药物(如沙丁胺醇气雾剂),发作时立即吸入缓解症状;症状严重或持续不缓解时,应及时就医,进行过敏原检测和针对性治疗。

健康防护 从我做起

