

老年人冬季易患疾病与防护

■ 汤小虎

专家简介：汤小虎，医学博士，教授，主任医师，博士研究生及博士后导师，云南省万人计划名医，云南省有突出贡献优秀专业技术人才，云南省高校中医防治风湿病科技创新团队带头人，云南省中医医院风湿病中心二病区主任，学科带头人。



冬季是各种疾病的高发季节，老年人由于身体器官功能衰退、体温调节和耐寒能力下降，很多疾病易在此时被诱发或加重。老年人冬季易发、常见疾病有哪些，又该如何防治？

冬季常见的呼吸道疾病

1. 感冒咳嗽

老年人因抵抗能力和肺部抗寒能力较弱，易发生呼吸道感染，出现感冒、咳嗽，有时普通感冒发烧会引起严重的呼吸系统问题，而呼吸道感染没有痊愈就会引发其他疾病或加重，如慢性支气管炎、肺气肿、肺心病等，特别是有慢性基础性疾病者、免疫功能受损者更易发病。

2. 应对方法

首先保暖很重要，但不能穿太多衣物而捂出汗，一旦吹风就易着凉。老年人应加强重点部位的保暖，如头部、颈部、胸部和背部，出门时可以戴帽子、围巾，或加件背心、马甲，避免吹冷风。老年人应尽量少去公共场合，在公共场合或与咳嗽患者接触时应注意佩戴口罩，并做到勤洗手。

此外，老年人要补充身体所需的营养物质，尽量做到不挑食、不暴饮暴食。根据中

医五味走脏的说法，冬季气候干燥，嗜食辛辣食物会损伤肺，导致肺燥咳嗽，如果咳嗽厉害就易伤肝。因此，冬季应少吃辛辣食物，多吃偏酸性的食物，如蔬菜、水果、肉食等。

冬季常见的心脑血管疾病

1. 心肌梗塞、脑梗、中风、高血压及高血糖等

天气变冷会使血管收缩，加上早晚温差大，一冷一热易导致血管痉挛，使血压增高或不稳定，心脏负担加重，血糖波动大，易诱发急性心脑血管疾病。寒冬也是心肌梗塞的发病高峰，人体受寒冷刺激后，血管收缩，血中纤维蛋白原增加，血液黏稠度增高，易形成血栓，从而导致心肌缺血缺氧，诱发心绞痛，重者发生心肌梗塞。要在医生的指导下应用溶栓降脂、扩血管和防治心肌缺血缺氧的药物。同时，冬季也易发中风，且发病急、进展快、病死率高，要切实做好中风的预防工作。

2. 应对方法

注意防寒保暖，穿厚袜和保暖性好的鞋，脚受凉可反射性引起冠状动脉痉挛。饮食要以新鲜蔬菜、鱼、蛋、瘦肉为主，辅以豆制品、奶制品，多吃富含纤维素的食物，热量要低一点。可进行适量运动，运动能增加冠状动脉的血流量，是预防冠心病的良方。此外，还要按医嘱服药，日常监测血糖血压，