

# 乍暖还寒 慢病患者要警惕

□本报记者 刘伟芳

惊蛰时节,春意渐浓,而“倒春寒”的天气却时有发生。经常是白天阳光和煦,让人有一种“暖风熏得游人醉”的感觉,早晚却寒气袭人,让人倍觉“春寒料峭”。

福建中医药大学附属第三人民医院脑病科主任医师尹鹭峰提醒,特别对于高血压、糖尿病等中老年慢性病患者来说,应警惕初春时节发生的“倒春寒”。

**脑中风** 在“倒春寒”天气中,人体受到低温刺激后会出现交感神经兴奋,全身毛细血管收缩,致使心、脑负荷加重引起血压升高,脑部缺血缺氧。老年人及心脑血管病患者可能发生心脑血管疾病。

**关节炎** 春季天气阴晴不定,一旦湿冷空气来袭,没有做好关

节部位的保护保暖,容易诱发或加重中老年人的关节疼痛。

**胃肠不适** 春季气温变化不定,各种细菌、微生物也随之活跃,如饮食起居不当,就更加容易导致胃肠疾病的发生。

**抑郁情绪** “菜花黄,痴子忙”是一句民间俗语,意思是春季有精神障碍病史的患者容易旧病复发。从中医角度来看,春天全身的阳气开始发动,肝气相对于其他三个季节来说更为旺盛,更容易情绪激动亢奋。

**面瘫** 除了常规慢病外,临床上面瘫的病人也有所增多,和吹风、喝酒、熬夜伤神有关。

**糖尿病合并痹症** 寒冷会诱发糖尿病心血管病,糖尿病足以及血糖紊乱,而感冒高发也会降低糖尿病患者的抵抗力,使病情治疗雪上加霜。



## 倒春寒来临,如何加强健康防护?

● 要适当“春捂”,不要因为气温暂时升高就马上脱掉冬装,早晚气温较低,要注意保暖,谨防感冒和呼吸道疾病。

● 保证室内及时除尘通风,以减少和抑制病菌的存活和繁殖。

● 早睡早起,规律生活,漫步闲庭,适当进行户外活动,以改善心肺功能,使身体更好地进行调节,适应春季多变的气候。

● 少食辛辣,少食甜食,多吃蔬果,清淡饮食,有助于增加机体免疫力。



家庭药箱

## 春季服药的禁忌有哪些?

□本报记者 张帅 制图/李钊铭

入春以后,阳气生发、积热未退,易耗伤肝血,易损伤胃肠,宁德师范学院附属宁德市医院临床药理学室黄维英副主任药师提醒,春季用药要更加小心,防止雪上加霜。



“一年之计在于春,春季养生正当时”,很多人想着这个时候要补身子了,去药店买各种补品、保健品,大锅烩地吃下去,有可能没起到滋补作用,反而伤了肝胆,损了胃肠。



黄维英副主任药师说,应保持正常健康饮食,不用刻意进补,也不要主动去踩保健品的一些坑。



另外,有的人生病后,求愈心急,擅自增加用药剂量,致使脾胃不能承受重负,加重病情。



黄维英提醒,切忌轻信民间偏方、秘方,有的偏方、秘方的确有对症之病,但地有南北,人有寒热,差之毫厘,谬以千里。



南方的春天湿气较重,可诱发各类风湿性疾病,切记勿长期滥用止痛片或激素类药品,不良反应多、对身体伤害大,治标不治本;流感、手足口病等,很多都是病毒引起的,请勿滥用抗菌药物。



说明书里的禁忌症、相互作用部分,用药前要重点关注,比如



有严重低血压、青光眼患者应禁用硝酸甘油;



应用抗菌药物前注意有无过敏史;



皮炎破溃部分禁用炉甘石洗剂及激素类药膏缓解瘙痒;



不能与酒、茶共服或饮食中可与之发生相互作用的药物等等,都是日常用药需要特别重视的。



除了上述讲的遵医嘱用药及各种注意事项外,预防春季疾病的发生,还需做到:

1.过敏体质者注意尽量避开过敏原;



2.防寒保暖,睡眠充足,科学饮食,均衡营养;



3.勤洗手,注意个人和居家环境卫生;



4.稳定情绪,保持积极乐观的心态;



5.戒烟限酒,养成良好生活习惯;



6.适度体育锻炼,增强体质。

