



今年的冬天来得有点早，11月27日宁波正式入冬，入冬时间较常年平均(12月4日)偏早了7天。随着气温的“跳水”，呼吸系统疾病、心脑血管系统疾病、消化系统疾病、骨关节疾病等“健康杀手”也开始更加频繁地“背刺”广大市民，尤其是免疫力相对较弱的老人、小孩。

医生提醒，冬季要特别注意保暖，加强物理防御，保持良好生活习惯，监测并控制好血脂、血压、血糖等指标，积极防范“降温病”来袭。

1 这种咳嗽千万不要拖

“咳咳咳……”近日，随着天气转凉，70多岁的陆老伯(化名)像往年一样又开始咳个不停，只要稍微动一动就会咳嗽、气急。到医院做了相关检查后，陆老伯最终被诊断为慢阻肺。

宁波大学附属第一医院副院长、宁波市呼吸疾病研究重点实验室主任曹超介绍，慢阻肺是一种具有气流阻塞特征的气道炎症性疾病，慢阻肺患者由于气道存在不同程度阻塞，一旦受到冷空气刺激，气道会因收缩痉挛而进一步狭窄，咳嗽、气急等症状也会随之出现或加重。此外，慢阻肺患者在秋冬季更容易合并上呼吸道感染，一旦合并上呼吸道感染，又可诱发慢阻肺加重。

除了慢阻肺外，哮喘、老慢支等慢性呼吸系统疾病也更容易在低温、干燥的冬季发病，因为有这些疾病的患者，他们的气道对冷空气和粉尘等的刺激会很敏感。曹超表示，对于这些患者，首先要规范治疗，把呼吸系统疾病本身控制好；其次要在规范治疗的基础上，注意防范呼吸系统感染，因为感染可能会诱发疾病急性发作。

曹超还提醒要重视咳嗽这一“信号”。如果是明确的上呼吸道感染引起的咳嗽，以干咳或者咳白痰为主，那么这种咳嗽随着时间的推移通常都能逐渐缓解，无需过分担心；但如果是长期的慢性咳嗽，特别是一些咳黄痰或者痰中带血的咳嗽，以及一些有胸闷、气急等伴随症状的咳嗽，那么可能是老慢支、慢阻肺等呼吸系统疾病的表现，务必尽早去医院诊治，千万不要拖。

不要忽视咳嗽

这一“信号”“冻人”模式开启 防范“降温病”

2 这种胸痛应及时就医

每年一到冬季，医院里的心脑血管疾病患者会明显增加，对此，宁大一院外滩院区心血管内科病区副主任王世奇深有体会，最近这段时间，随着气温下降，王世奇团队参与抢救的心梗患者就比之前多了不少。

据了解，心梗的发生主要是因为为心脏供血的冠状动脉发生了急性闭塞，导致心肌供血急剧减少或中断。冬季，人体在寒冷刺激下交感神经兴奋，血管收缩、血压升高、心率加快，同时，寒冷会激活血小板，导致血液黏度增加，血流速度相应变慢，从而导致动脉硬化斑块破裂和形成血栓堵塞冠状动脉血管的风险升高。因此，冬季也是心梗最高发的季节，尤其以12月、1月为发病高峰。

王世奇介绍，心梗最典型的症状是胸闷、胸痛、呼吸困难等胸部症状，这些症状在心梗前就可出现，其中胸痛主要表现为胸骨后或胸前区剧烈的压榨性疼痛，一旦疼痛持续超过10分钟甚至20分钟就要引起高度重视，疼痛部位多向下颌、颈部、上臂、肩背部放射。“通俗地说，嘴巴以下肚脐以上的疼痛，都可能与心梗有关，所以如果发现这些地方受到波及，更要警惕是不是心梗的征兆。”

发生心梗后，早期、快速、完全地开通梗塞的冠状动脉是治疗的关键，这也就是说，患者需要尽早到达医院才能保证治疗的效果。所以，当出现疑似心梗的症状时，患者应第一时间寻求身边人的帮助，并及时拨打“120”急救电话(除非迫不得已，否则千万不要自行开车去医院)，确诊心梗后需争取在黄金“120”分钟内得到有效救治。

3 这种“腿”要更加注意防寒

冬季也是很多骨科疾病高发的季节，比如大家经常说的“老寒腿”。所谓的“老寒腿”，其专业名称叫做膝骨关节炎。骨关节炎是一种常见疾病，又称退行性骨关节病、退行性关节炎、老年性关节炎等，是一种退行性病变。

宁波市第六医院关节外科陶崑副主任医师介绍，关节酸胀疼痛、晨起关节僵硬、关节活动受限以及关节的摩擦感等，都是骨关节炎的典型表现，而年龄增大、肥胖、劳损、创伤、关节先天性异常、关节畸形等则是诱发骨关节炎的高危因素。

据了解，冬季之所以更容易导致骨关节炎发作，主要是因为天冷会造成局部血管收缩，影响血液循环，从而影响关节的修复，导致关节出现僵硬、疼痛等一系列症状。特别是在早晚温差大或是突然降温时，寒冷的“突袭”更容易引起关节的不适。

此外，医生还表示，骨关节炎患者在冬季要更加注意关节保暖，尽量避免风吹雨淋，必要时可使用硬质护膝，保护膝关节的稳定性，平时宜穿厚而软底、有弹性的鞋。对于喜欢运动的骨关节炎患者，应谨慎选择爬山、爬楼梯等容易损伤膝关节的运动，最好选择游泳、散步、骑自行车或者传统的八段锦、五禽戏等强度相对较低、对关节比较友好的运动。

4 这种美食别乱吃

冬季，受冷空气的影响，胃肠也更容易“闹脾气”。这个季节，慢性胃炎、胃溃疡、功能性胃肠疾病等消化系统疾病也会进入高发期。

医生建议，冬季在防寒保暖的基础上，应保持适当的运动，控制辛辣和油腻食物的摄入。很多人冬天喜欢吃火锅、麻辣烫等，在吃这些食物时，一定要注意避免在它们还很烫嘴的时候去食用，因为烫嘴的食物容易损伤人的食道黏膜。此外，冬天也尽量不要食用过冷的食物，比如有些人喜欢在冬天吃雪糕，这种行为对消化系统并不友好，因为过冷的食物同样会刺激胃肠，引起胃肠疾病。

对于老年人来说，冬季还有一个非常重要的注意事项，那就是防跌倒。随着年龄的增长，老年人身体的平衡能力以及对外界打击的抵抗力都会下降，容易发生跌倒，而在冬季，衣服穿得多了以后，跌倒的风险会进一步增加，尤其是在雨雪天气。所以在冬季，老年人特别是有一些基础疾病的老年人，应适当减少外出，外出时尽量有家人或朋友陪伴。

记者 吴正彬

关于中国人寿保险股份有限公司宁波市城区第一支公司石碶营销服务部变更营业场所的公告

经国家金融监督管理总局宁波监管局备案通过，同意中国人寿保险股份有限公司宁波市城区第一支公司石碶营销服务部变更营业场所，现正式进行公告。

机构名称：中国人寿保险股份有限公司宁波市城区第一支公司石碶营销服务部

机构编码：000005330212009

机构住所：宁波市海曙区石碶街道雅戈尔大道559弄8号1103-2

经营区域：海曙区

成立日期：2003年6月30日

颁发许可证日期：2024年11月8日

许可证流水号：NO 00104863

机构负责人：王敏芬

联系电话：87879096

客户服务电话：81892966

邮政编码：315000

业务范围：人寿保险、健康保险、意外伤害保险等各类人身保险业务；各类人身保险服务、咨询和代理业务；总公司等上级机构在保险监管机构批准的业务范围内授权开展的其他业务。