

冬至过后寒冬至

警惕！多种疾病会趁冷来袭

□本报记者 马妍

12月21日，迎来了冬至节气，呼和浩特的气温也持续走低。连日来，记者走访了我市多家医院发现，呼吸道疾病、肠胃疾病以及妇科疾病患者明显增多。为此，不同科室的医生给出健康提示，教大家注意生活细节，为身体健康护航。



医学科普

呼吸道疾病进入高发期

受入冬冷空气影响，呼吸道疾病也进入高发期。尤其是儿童，因呼吸道相对短且狭窄，黏膜柔软，免疫功能尚未完全成熟，因此对病原体的抵抗力更低。

记者走访时发现，我市各大医院因呼吸道感染而就诊的患儿明显增多。12月17日上午，记者在内蒙古医科大学附属医院看到，在儿科诊室外排队就诊的患儿中，近一半都因患呼吸道感染。据导诊台工作人员介绍，近日因患呼吸道疾病前来就诊的患儿数量增势明显，主要与气温有关。

“前几天下了一场雪，我带孩子去小区里玩了会儿雪，没想到孩子因此着凉感冒了，本以为吃几天感冒药就能好转，不料流鼻涕症状快好了，可咳嗽症状却加重了。”市民赵女士带着不满5岁的女儿到医院就诊。

“冬季室内外温差大，幼儿脏器系统比较娇嫩，免疫系统发育尚未健全，易患呼吸系统疾病，如上呼吸道感染、肺炎、气管炎等。”内蒙古医科大学附属医院儿科主任杨光路说，孩子感冒后，要注意孩子的呼吸情况。如

果孩子出现鼻翼有扇动、呼吸急促、胸廓凹陷等呼吸困难的表现，应引起重视，及时就医，切勿拖延。体质弱的孩子在寒冷天气时最好减少外出次数，外出时最好戴上口罩，增添衣服，重视头部、胸背和足部保暖，以免着凉。另外，卫生习惯也很重要，要勤洗手，家里定时开窗通风，还要多喝水。



御寒不当小心惹来妇科病

在内蒙古自治区中医医院门诊，记者又见到了因腰痛、腹部疼痛难忍前来就诊的市民王女士。原来，王女士正值生理期，但是这一次却痛经严重。“平时生理期时肚子不会疼，但最近连续两个月都疼痛难忍，到医院想通过做针灸来缓解，并且做一些相关检查，看看有没有其他问题。”王女士说。

经该医院妇科主治医师任磊诊断，王女士除了痛经之外，还患有盆腔炎。“到了冬季，很多爱美女性依旧穿着比较单薄，下半身长期受凉导致宫寒，除引起手脚冰凉与痛经外，还会因淤血引发盆腔炎、子宫内膜异位症等妇科疾病。由于很多妇科疾病症状轻

微，易被人们所忽视。尤其是盆腔炎，一般来讲全身症状不明显，但其对人体的危害却不能小觑。如不及时治疗，往往会从急性盆腔炎变成慢性盆腔炎，甚至导致不孕症的发生。

任磊表示，其实很多妇科炎症都是可以有效预防的，女性冬季要注意保暖，避免宫寒，尽量穿宽松透气性好的衣服，应勤换内衣，清洁内衣时一定要单独洗，防止交叉感染。多喝水，均衡饮食，多进食富含维生素的食品，少吃辛辣刺激、高糖、高脂食物。小腹冷痛、怕凉、腰部酸疼的患者，在饮食上可以吃一些姜汤、红糖等温热性食物，同时也要加强锻炼，提高免疫力。

胃部“喜暖怕冷”“喜润怕燥”

进入冬季后，很多胃病患者胃部的不适症状开始增多，疼痛、恶心、腹泻等症状频频找上门。在内蒙古医科大学附属医院消化内科门诊前，等待就医的刘先生表示已经被胃痛折磨了半月有余。“吃饱了反酸，不吃饭又胃痛，胃部捂上热水袋才能稍有缓解。”刘先生说。

记者注意到，在消化内科门诊前，像刘先生一样因胃部不适前来就诊的市民还真不少。“冬季，人体受到冷空气的刺激，肠胃容易发生痉挛性收缩，胃酸分泌也会大量增加，从而引起胃部不适。”内蒙古医科大学附属医院消化科主任李艳梅表示，胃是一个喜暖怕冷、喜润怕燥的器官，气温骤降，人体受到冷空气刺激后，胃酸分泌大量增加，易引起胃及血管收缩，胃肠功能紊乱，从而产生

痉挛性腹痛、胃饱胀感、消化不良、恶心呕吐等症状，抵抗力也随之降低，直接导致慢性胃病的发生，也容易引发原有胃病的复发。

据李艳梅介绍，不良的饮食习惯也会造成肠胃功能紊乱，容易加重胃肠道疾病。“有的人在冬天特别偏爱火锅，而这类高脂肪、高热量的食物摄入过多，容易造成胃肠道功能紊乱。一些患者平日喜欢饮酒，而酒精会引起胃肠黏膜损伤，也给肠胃健康埋下隐患。同时，天气寒冷时不少人会食欲增加，易暴饮暴食，增加胃肠负担，同样会造成消化功能紊乱。所以对于消化功能弱、肠胃不好的人来说，冬季里养护肠胃更要用心。”李艳梅说，对于肠胃疾病患者，除改变不良饮食习惯之外，注意衣物保暖也很重要。

经常腰痛，贴膏药有用吗？

许多患者面对颈肩腰痛的第一反应就是贴上膏药，虽然能在一定程度上暂时缓解症状，但这种一疼就贴膏药的做法真的正确吗？

膏药中的活性成分，如薄荷脑、樟脑或辣椒素等，能够通过皮肤渗透，起到局部消炎、镇痛的作用。对于久坐引起的轻度腰痛，贴膏药可能在一定程度上缓解肌肉紧张和疼痛。然而，膏药并不能根

治腰痛，只能作为辅助手段，减轻症状。

适合贴膏药的情况：轻度肌肉劳损、急性扭伤初期（无皮肤破损）、慢性疼痛缓解期。

不适合贴膏药的情况：运动或劳动时不慎造成肌肉挫伤或韧带拉伤时，不要立即将膏药贴于受伤部位。因为伤后马上贴会使局部软组织充血肿胀，令疼痛加重。除此之

外，皮肤破损、过敏体质、孕妇、严重皮肤疾病、感染性疾病或不明原因的疼痛不建议自行用药。

膏药的效果因人而异，主要受到以下几个因素影响：

疼痛原因 不同原因引起的疼痛，对膏药的反应不同。例如，腰椎间盘突出引起的疼痛，可能单靠膏药难以缓解。

个体差异 皮肤吸收能力、过敏

史、身体代谢速率等都会影响膏药效果。

使用方法 选择适合的膏药，以及正确的贴敷位置和时间，也是决定效果的关键。

总之，虽然贴膏药对于缓解轻度腰痛有一定的辅助作用，但并非万能。若腰痛持续或加重，应及时就医。

（据《家庭医生报》刘思凡）