

卫生健康教育宣传栏 (第九期)

寒潮来袭,不只是温度降低,这几种病尤其要小心预防!

天气转冷,寒潮又来袭。强冷空气不仅会带来“断崖式”的降温,还常常伴随着大风和雨雪,对我们的健康是一次不小的考验。提前了解风险,做好科学防护,才能和家人一起温暖、安全地度过这个冬天。

一、寒潮对健康有哪些影响

1. 呼吸道更脆弱,呼吸道疾病传播风险加剧

寒潮来袭时,气温骤降,寒冷空气会直接刺激并损伤呼吸道黏膜,使其防御细菌、病毒的能力在短时间内大幅下降。同时,为抵御严寒,人们常采取长时间紧闭门窗的方式,致使室内空气流通不足,增加了流感病毒等呼吸道病原体在家庭、办公场所等人群聚集环境中传播的机会。

2. 心脑血管面临“压力考验”,急症发作风险升高

寒潮导致的气温下降,同样会引起人体血管收缩和血压升高,心脏工作负荷增加。这种突发的生理变化,对于本就有心脑血管系统疾病的患者尤其危险,容易诱发心梗、脑梗等急

症,危及生命安全。

3. 寒冷与少光双重影响,情绪“低温”不容忽视

寒潮往往伴随雨雪天气,日照时间缩短,人体内与情绪相关的激素分泌受到影响,容易引发情绪低落、乏力,导致季节性情感障碍。此外,户外活动的被迫减少与社会交往的相对减弱,进一步加剧了情绪和心理波动。

4. 特殊人群健康风险加剧,需重点关注

老年人体温调节功能衰退,对寒冷感知迟钝,易发生意外户外工作者长时间暴露在寒冷环境中,面临冻伤与意外伤害的双重风险;而慢性病患者(如心脑血管疾病、呼吸系统疾病等)的身体代偿能力在寒潮的冲击下更为脆弱,容易导致病情加重。

二、我们该如何科学防护

1. 穿衣保暖有讲究

遵循“分层原则”,像洋葱一样穿几层薄衣服,而不是只穿一件厚衣服。内层建议选择透气排汗的衣物,

中层负责保暖,外层则负责防风,这样衣服之间的空气层可以更好地保温,也方便根据温度随时穿脱。

重点防护头部、颈部和手脚等散热部位,可通过佩戴帽子、围巾、手套和穿保暖的鞋袜,以保持核心体温,预防冻伤。

2. 室内环境要“温暖”又“清新”

虽然天冷,条件允许时仍要开窗通风,建议每天2-3次,每次10-15分钟,以降低室内病原体和污染物浓度,开窗的同时室内人员注意做好防风保暖。

在取暖抵御寒冷的时候,需要注意安全是第一位的!使用电暖器时要远离沙发、窗帘等易燃物,睡觉前、离开前务必关闭,用煤炉取暖时,一定要注意通风,警惕一氧化碳中毒。

3. 关爱家人,多一份提醒

寒潮来临期间,提醒家中的老人和孩子注意加强保暖,尽量减少不必要的外出。如果家人有心脑血管疾病、呼吸系统疾病等慢性病,要提醒他们按时服药。一旦出现持续胸痛、

胸闷、呼吸困难、肢体麻木或走路不稳等警示症状,必须立即就医。

4. 出行安全牢记心间

出门前先看看天气预报和路况。走路时放慢速度避开结冰的路面,穿上防滑的鞋子。开车前清理干净车窗的积雪和雾气,路上减速慢行,不急刹车、不猛打方向。

5. 增强抵抗力从“吃”和“动”开始

多吃一些温热、有营养的食物,比如热汤、粥、瘦肉、鸡蛋和豆制品。不宜外出时,可以在家里做一些简单的运动,能有效促进血液循环,增强免疫力。

寒潮虽冷,但只要做好科学防护,就能最大限度地降低其对健康的影响。及时关注天气预报和预警信息,提前做好准备,守护家人健康,平安地度过寒冬!

(来源:中国疾控中心)

格尔木市卫生健康委员会 宣

遗失声明

中国铁路青藏集团有限公司格尔木机务段职工王郭华工作证(证号:2186201290218)不慎遗失,声明作废。 2025年12月13日

遗失声明

董世煜,男(父亲:董启添 632822*****031X,母亲:王慧莲 632822*****0327)出生医学证明(出生证编号:V630016056)不慎遗失,声明作废。 2025年12月13日

WENMING

文明

WEN MING LV YOU

旅游

每个人都是一道

亮丽的风景线

你的笑容 也是风景

格尔木市融媒体中心 宣