

供暖季如何预防“暖气病”?

“日前,十堰城区供暖已经全面启动。这个时候,免疫力低下的老年人容易患上多种因为供暖导致的疾病,也就是俗称的“暖气病”。“暖气病”到底是什么?老年人该如何防范?太和医院西苑院区老年科主任乐文随为您解答。

■记者 韩玉砚 特约记者 方金柱



及时就医。

皮肤瘙痒症

每年冬天都是老年人皮肤瘙痒症多发的时候。老年人的皮肤水分缺失,油脂减少,对病原体的抵抗能力差,供暖后室内干燥,皮肤就易瘙痒。为了避免这一情况,老年人在冬天不要洗热水澡,尤其是那些喜欢到浴池泡澡的老年人,更需节制一些。一旦发生瘙痒,不要过分抓挠,最好直接到医院,根据病情针对性治疗。

供暖开始后,老年人最好多喝水,多吃水果,少吃辛辣等刺激性的食物。另外,中医认为“肺主皮毛”,所以老年人此时多吃一些木耳、百合等润肺的食物对缓解瘙痒也有一定好处。

胃肠道溃疡病

老年人此时一定要注意防范消化道溃疡性疾病。刚开始供暖的时候,室内外温差较大,而人体无法完全适应,这就容易让溃疡处于活动状态。一些溃疡性疾病如溃疡性结肠炎等,就容易在这种时候发作。

为了避免溃疡性疾病发作,老年人一定不要吃剩饭剩菜,同时在外出的时候注意保暖,防止腹部受凉。因为各种疾病需要用药的老年人,最好在服药前咨询医生,避免药物刺激使溃疡严重。

心脑血管疾病

供暖刚开始的时候,恰恰是心脑血管

血管疾病高发的时候。这是由于在室内温度较高的条件下,老年人外出接触冷空气,血管收缩、痉挛,血压骤然变化所致。另外,如果室内温度高,老年人又不注意补水,则容易导致血液黏稠度升高,给血栓性疾病的发生带来可能。

所以,老年人此时最好到医生那里做一次随访检查,调整一下降压、降脂的用药方案。外出的时候注意保暖,并避开清晨、夜晚等气温较低的时候。

停暖后老人小孩应注意保暖

“停止供暖后,老人和小孩要特别注意保暖。在家中的老年人应及时增加衣服,如果房间温度低,一定要适当多穿。家人要保证老人房间的温度稳定,如果室温低于16℃的话,最好使用电暖器等辅助供暖设备,同时还要注意加强通风,调节房间湿度。因为老人的腰部肌肉功能较差,受凉会导致腰肌损伤等疾病,老人尤其应重视腰部的保暖,老人在家时,不妨在腰部垫个热水袋。”乐文随表示。

乐文随说:“对于小孩来讲,停止供暖后,一定要注意小孩头、颈部的保暖。停止供暖后,室内外温差虽然很小,但春季的风比较大,相对大人来说,孩子头、颈部的皮下脂肪较薄,容易受凉,所以,不要过早摘掉帽子、围巾,否则会增加上呼吸道感染的机会。”

乐文随建议,在停止供暖后,老人和小孩都应该尽量增加室外活动,这样不光可以提高抵抗力,同时也可以尽快适应室内外的温度。

上呼吸道感染

每年的这个季节都是老年呼吸系统疾病高发的时候。尤其是在供暖开始以后。其中主要原因就是供暖后室内温度升高,人们不经常开窗通风,各种致病菌数量增多,再加上室内空气干燥,老年人呼吸道免疫能力本来也很脆弱,就会引发上呼吸道感染。

上呼吸道感染如果及时治疗并不可怕,最怕感染后诱发老年人肺炎。每年冬天都有不少老年患者因为肺炎而失去生命。所以,老年人在供暖期开始以后,一定要多喝水,防止室内过于干燥,定时开窗通风,不要到人多聚集的地方活动。一旦出现感冒症状,或者神疲乏力、食欲不振,就要

讲文明树新风公益广告

让未成年人健康成长
让青春梦想快乐飞翔



十堰市文明办制 十堰日报社宣