

# “霸王”寒潮里返乡,提防这些“冰冻病”

今日女报/凤网记者 李诗韵 通讯员 谢丹 朱文青



流感、关节痛、支气管炎、慢性咽炎、心肌梗塞……春节将至,即将温暖回家的你是否也为这些身体的不适感到焦躁不安?

春运伊始,湖南多地遭遇“霸王级”寒潮来袭,

极端寒冷天气加重了春运交通压力,也对出行、返乡,尤其是需长途跋涉的“春运族”造成了潜在的健康威胁。记者从长沙市多家医院了解到,近日,被雨雪天气“冻坏”的市民与日俱增,心脑血管、呼吸道、消化道等疾病也相继进入高发期。那么,究竟哪些“冰冻病”最爱春运大军?



## 传染病篇

### NO1: 人禽流感

当春运大军遇上雨雪天气,呼吸道传染病骤然高发。目前全国已有5个省(市、区)报告多例人感染H7N9禽流感病例。春运期间跨省市调运活禽量大大增加,人群在禽类养殖、流通、交易过程中,人禽接触机会增加,出现人感染H7N9禽流感病例的风险亦增大,需重点关注。

记者从长沙市疾控中心了解到,长沙市流感冬春季高峰多发生在春节前后,长沙作为省会交通枢纽,春运期间人员聚集、流动性大大增加,近日流感活动也将进一步增强,发生聚集性疫情的风险加大。

“我们医院也收治了不

少在回家路上病倒的患者。”长沙市中心医院急诊科主任李长罗介绍,据医院门诊数据显示,近日,医院心血管内科、呼吸内科、神经内科、消化内科等科室的日门诊量都增加了两成,尤其是流感病人,有大幅传染趋势。

长沙市疾病预防控制中心传染病防治科科长刘如春提醒大家,少去人群密集、通风不良场所,如采用网上订票的方式,避免拥挤排队购票;尽量避免接

触有流感样症状的病患;保持良好的个人卫生习惯,饭前便后洗手,可多备几包湿纸巾擦手,打喷嚏或咳嗽时,要用手绢或纸巾掩口鼻。

另外,已患有流感、肺炎等呼吸系统疾病患者不要带病加入春运行列,已在旅途的应坚持遵医嘱服药。春运出行,勿带活禽上路,不吃未熟透的禽畜肉蛋制品;若接触禽类后出现发热及呼吸道症状,应戴上口罩尽快就诊,并告诉医生发病前的禽类接触史。



## 常见病篇

### NO2: 颈椎、腰椎病

长途舟车劳顿容易使颈椎、腰椎病症状加重,即使是没有此类病的年轻患者,由于在路途中久坐,也容易发生劳损。

“不少‘春运族’坐车坐到一半,实在疼痛难耐,就被送急诊了。”长沙市中心医院骨科副主任医师汤敬武告诉记者,冰雪天气下,人体

骨头硬度变大,发生骨折的几率增加。尤其对于长年坐办公室的人来说,春运期间,长途坐车容易引发颈椎、腰椎疾病。

汤敬武建议,颈椎病患者长途旅行时应戴上颈围保护颈椎,避免长时间往前屈颈,尽量使颈椎保持中立位,有条件的应该尽量放

低座椅靠背以减轻颈椎的压力。若自己驾车,一定要避免疲劳驾驶,每隔1小时左右要停车休息。出发前已有明显颈部不舒服的患者,应随身携带一些活血化瘀止痛的贴膏(如云南白药膏、麝香追风止痛膏等),也可以带一些针对关节肌肉的止痛药(如芬必得、美洛昔康等)。

刘智玲介绍,出行前几天休息好,饮食清淡且不要吃得太多,尽量选择行驶平稳的交通工具(如火车、高铁)和路线会减轻晕车的症状。

另外,在途中避免看书报、玩手机,多闭眼休息。平时容易发生晕动症的人可随身准备一些非处方药

如地芬尼多片(眩晕停)和苯海拉明片、异丙嗪片,在出发前30分钟至1小时服用,后两种还有一定的镇静作用,可以帮助旅途中入睡休息。若在途中发生了头晕、恶心、呕吐,还可通过按压风池、内关、合谷以及咀嚼生姜来缓解症状。

### NO4: 感染性腹泻

长罗表示,返乡途中,市民可自测是否患有感染性腹泻。如果,腹泻、大便每日≥3次,伴有恶心、呕吐、食欲不振、发热、腹痛及全身不适等症状,则应入院治疗。

“春运旅途中由于寒冷、室内外温差大、饮食不洁等原因易导致胃肠道疾病。”李长罗说,市民在出行途中一定要注意饮食卫生,保持双手清洁,少吃辛辣刺激和寒凉食物,水果要洗净或去皮。尤其在冰雪环境下,有条件的话,应定期喝上一杯热饮,既能暖胃又能抗饥。



## 重大病篇

### NO5: 尿血症

上身是小毛衣+大衣+围巾,下身穿打底裤+小短裙——近日,一名返乡途中的“哈韩”年轻女子被送进了长沙市中心医院。除了寒冷,让女子最担心的症状则是突然尿血!

“气温很低,人体免疫力下降,此时细菌容易入侵。再加上长时间坐车,泌尿系统受到影响,出现尿血情况就多了。”长沙市中心医院泌尿外科专家杨健介绍,由于女性比较爱美,穿得少,这种发病率就

远远高于男性。杨健提醒,春运期间,由于女性尿道相比男性短、宽,更容易引发或加重尿路感染,从而遭遇尿频、尿急、尿痛、腰部酸痛及头晕失眠等多重恶性症状的困扰。所以,女性赶路期间,首先要做到防寒保暖。冬季天冷,人体活动少,饮水量也较夏天少,如果不注意主动补充水分,就会使尿液浓缩、排尿减少、冲洗细菌的作用降低,之后被尿路感染纠缠上。

### NO6: 肺栓塞

每年春运期间,医院急诊科都会出现乘客猝死的悲剧事件。“这样的事件容易发生在雨雪天气,主要是因为交通工具(火车、汽车、飞机等)内活动空间狭小,两腿长时间不活动,加之气温较低,容易形成血栓。”长沙市第一医院中西医结合科副主任胡涤非介绍,尤其是对于那些本身有高血压、糖尿病、高血脂、肥胖、吸烟、长时间不喝水以及下肢静脉曲张的人,由于血液黏稠度高,更加容易发生血栓,这样的血

栓一旦脱落,会随着血流漂到肺动脉处发生堵塞而危及生命。

胡涤非建议,肺栓塞一旦发生死亡率很高,因此重在预防,而预防的关键就是活动下肢。建议坐长途车或飞机时每隔1个小时左右要起来活动3~5分钟,不要跷二郎腿,患有静脉曲张或下肢浮肿的人建议穿上弹力袜。如果在旅途中发生胸闷、呼吸困难、晕厥、咳血的症状,提示有可能发生肺栓塞,务必要紧急就近救治。