

突然怕冷可能是身体发出的“求救信号”

张宇



人体能量来自食物的动力效应、基础代谢和活动。因此,人在健康状态下,通常为饥饿时比饱腹时怕冷,运动前比运动后怕冷。如果近期内突然明显怕冷,可能是身体的求救信号,老年人更该警惕。

突然怕冷可能和这些因素有关

如果突然变得特别怕冷,穿得很多还觉得暖和不起来,那就要小心,可能是身体生病了。

不同类型的贫血

贫血会出现头昏、乏力、怕冷、心慌气短、食欲减退等症状。由于贫血种类很多,因此若有上述症状,要及时到医院进行血常规等检查,明确贫血种类。

甲状腺功能减退

甲状腺素是调节人体代谢的主要激素,而甲减正是由于甲状腺合成或分泌甲状腺素不足,或周围组织对甲状腺素反应不良引起的一种内分泌疾病,因此甲减患者的机体代谢会减慢,出现怕冷症状。此外,患者还会伴有疲劳、嗜睡、体重增加、食欲低下、月经

不调等症状。

血管病变

如下肢动脉硬化狭窄,由于下肢动脉粥样硬化斑块的形成,引起下肢动脉狭窄、闭塞,进而导致肢体慢性缺血,出现患侧肢体乏力、腿脚怕冷、发麻抽筋等症状。

外周神经病变

糖尿病慢性并发症中常见的糖尿病外周神经病变,几乎可累及全身任何神经,引起感觉神经、运动神经及自主神经病变。其临床症状就有手指、脚趾及下肢的发冷、麻木、疼痛等。

下丘脑病变

下丘脑是大脑皮质下植物性神经和内分泌的最高中枢,是人体的体温控制中心,因此它的病变可引起机体内分泌功能紊乱,导致怕冷、脱发、肥胖等。

药物副作用

如降压药 β 受体阻滞剂,常见的有心得安、美托洛尔、比索洛尔等,广泛用于心血管疾病的治疗,会引起中枢神经系统的副作用,如失眠、怕冷、性功能障碍等。

减肥过快

脂肪是很好的防散热组织,快速

减肥或做了抽脂手术后会出现怕冷症状。此外,厌食症患者出现体重下降、怕冷的问题也很常见。

一份“保暖攻略”让身体更扛冻

在中医学上,流行一句话:男要冷养,女要热养。因此,在寒冷天气,不能一味地靠添衣保暖,掌握以下方法能针对性地提高御寒能力。

女性

暖脚:每天睡前用40℃左右的热水泡脚15~30分钟,不仅能缓解腰背疼痛,还能促进睡眠。泡脚水不能太浅,至少要没过脚面,连小腿一起泡,效果会更好。怕冷的女性晚上睡觉前,最好穿上保暖的棉袜,帮双脚御寒。

暖食:最好少吃寒性、生冷食物,尤其是畏冷、手脚经常冰凉、易伤风感冒,以及处于生理周期的女性更应注意。建议女性秋冬可多吃些大枣山药粥、五色粥等粥品,北芪党参炖羊肉、萝卜排骨汤能温补血气、增强体质和抵抗力,做菜时还可放些姜、胡椒、辣椒等有产热作用的调料。

暖体:在冬天,女性要特别注意脖

子、腹部、腿部的保暖:颈部保暖可以有效预防颈椎病,出门时别忘了戴围巾;不要穿太紧的衣服,否则会阻碍血液循环;长靴最好也别长期穿,两天换次普通冬鞋。

男性

水温冷:建议男性不要频繁进行热水浴或桑拿,每周最多一次,温度以37~41℃为宜,每次15~20分钟,每周累计不超过30分钟。

裆部冷:男性的阴囊具有调节温度的功能,就像一台空调,调节着整个生殖器官的温度。如果阴囊被包围受压,不能正常调节温度,就会导致睾丸温度上升,导致生殖功能受影响。男性秋冬最好不要穿紧身牛仔裤,内裤宜宽松舒适透气。

饮食冷:天气寒冷时,人们爱吃热气腾腾、油脂较多的食物,因为脂肪不仅有助提升饱腹感,身体也会感觉更暖和。但对于男性来说,应该遵循低热量饮食,每天食用烹调油数量不超过30克。



近日,观众在公共卫生防疫专区的西门子医疗展台体验实验影渲染技术“重塑”肺部感染动态影像互动装置。

第四届进博会医疗器械及医药保健展区延续了上一届的公共卫生防疫专区,展示了更多抗疫新动态、新成果,应对公共卫生新挑战。

新华社记者
张玉薇 摄

老年性白内障大多可手术治愈

宁蔚夏

有些老年人听说自己患了白内障,常紧张万分,担心眼睛失明,其实,大多数老年性白内障能被治愈。

老年性白内障因其有些发生在中年而不是老年,故又称“年龄相关性白内障”,指的是在中老年开始发生的晶状体混浊,随着年龄的增加,其患病率和发病率均明显增高。医学上根据眼睛晶状体混浊的程度,将白内障分为四期,即初期、未成熟期(又称膨胀期)、成熟期、过熟期。据统计,老年性白内障患者中,属初期者居多,这一时期较为漫长(有的甚至几十年不发展),有些可通过点眼药或辨证内服中药及中成药加以控制。由于目前引起白内障的原因尚不明确,药物缺少针对性,因而有些老年人可进入到未成熟期,这一期至成熟期一般发展较快,且患者往往伴有明显的视功能障碍,可考虑手术治疗,因为从目前的医学发展水平看,手术仍是治疗老年性白内障唯一有效的方法。

白内障手术在眼科属普通手术,尤其是随着医学的进步和方法的改进,无论在质量、效果和时间上均有提高,一般采取超声乳化+人工晶体的方法,视力不用降到很低才做,技术已经非常成熟,术后可以获得满意的矫正视力(原有眼病除外)。

白内障成熟后应尽早手术,对患者有许多好处。一是可以提高生活质量。二是能降低死亡风险。三是可以减少意外发生。四是能预防葡萄膜炎、继发性青光眼等眼部并发症。因此,老年性白内障发展到成熟期,不失时机尽快进行手术治疗是最明智和最有益的选择。

国家卫健委发布健康儿童行动提升计划

新华社北京电(记者 田晓航 彭韵佳)为进一步提高儿童健康水平,国家卫生健康委近日发布《健康儿童行动提升计划(2021—2025年)》,提出到2025年,新生儿死亡率、婴儿死亡率和5岁以下儿童死亡率分别控制在3.1‰、5.2‰和16.6‰以下。

记者从国家卫健委了解到,《健康儿童行动提升计划(2018—2020年)》启动实施3年来,为提升儿童健康水平发挥了重要作用,2020年与2017年相比,我国婴儿死亡率下降20.6%,5岁以下儿童死亡率下降17.6%。为继续提升儿童健康服务能力和水平,国家卫健委在总结这一行动计划有效经验做法基础上研究制定了《健康儿童行

动提升计划(2021—2025年)》。

提升计划提出系列具体目标,例如,到2025年,6个月内婴儿纯母乳喂养率达到50%以上;5岁以下儿童生长迟缓率控制在5%以下;适龄儿童免疫规划疫苗接种率以乡(镇、街道)为单位保持在90%以上。

围绕目标,提升计划提出7项重点提升行动,包括新生儿安全、出生缺陷防治、儿童保健服务、儿童早期发展服务、儿童中医药保健、儿童健康服务体系和智慧儿童健康服务等方面。开展产前筛查和产前诊断补助试点;实施母乳喂养促进行动;开展0至6岁儿童眼保健和视力检查服务,人群覆盖率达到90%以上;开展

儿童友好医院建设……系列举措为儿童健康保驾护航。

提升计划强调坚持预防为主,防治结合,针对贫血、肥胖、视力不良、孤独症、听力障碍等严重危害儿童健康的风险因素,推进早筛查、早诊断、早治疗;强调建立完善儿童健康服务体系,要求进一步健全儿童医疗卫生服务体系,增加儿童医疗保健服务供给。

此外,提升计划还强调提供全方位、全过程、有温度的儿童医疗保健服务,强调从预防和控制出生缺陷、保障新生儿安全、提升儿童保健水平、促进儿童早期发展、加强婴幼儿养育照护、强化儿童疾病防控等多个方面保障儿童健康。