

寒潮！敲响身体警钟

● 本报记者 陈祎琪

北国风光，千里冰封，万里雪飘。
近日，全国各地接连几场大雪，让人们都沉浸在白雪皑皑的喜悦中。中央气象台预计，随着新一轮寒潮到来，我国大部地区气温将

下降8~12摄氏度，华北等地最低气温或跌破历史同期极值，未来多地将出现暴雪，局部有冻雨。因此，公众在欣赏雪景之余，有必要敲响极端天气诱发健康风险的警钟。



摔伤：“企鹅步”防滑

12月11日北京市迎来本年度第一场降雪。截至当日下午5点，北京积水潭医院三个院区共接诊雪后摔伤患者116名。因降雪给市民出行造成不便，全国各地医院接诊雪后摔伤患者的数量骤增。在网络平台上，市民骑自行车、电动车或步行滑倒的短视频屡见不鲜。

据介绍，人摔倒后容易骨折的三个部位是腕部、髌部和踝关节。其中，手腕骨折患者一般占雪后骨折患者的60%以上。“许多人滑倒后的第一反应是手撑地，导致摔倒的力量经手腕传导至前臂，从而形成桡骨远端骨折。”北京积水潭医院新街口

院区创伤骨科主治医师王陶说。

对于年轻人而言，雪后摔跤可能不是什么可怕的事，但对于老年人来说，一次摔倒就可能让他们的健康水平断崖式急转直下。

“老年人骨量减少，多有骨质疏松，且缺少上肢缓冲保护机制，因此轻微的外力也能造成骨折。”聊城市人民医院东昌府院区创伤手足骨科主任李若东介绍，一旦发生臀部着地导致股骨颈骨折、腰椎压缩性骨折的情况，老年人通常无法自行站起，骨折后卧床时间长、愈合慢，易发生术后并发症，严重时还可能危及生命。

“建议老年人在雪天尽量不外出。如果不慎摔倒首先要进行自我评估，若出现红肿或活动受限等比较严重的情况应及时前往医疗机构进行检查，避免延误。如果出现骨折，及早处理预后效果更好。”北京积水潭医院创伤骨科副主任李庭提醒公众，雪后出门应注意鞋底的材质，尽量穿宽松保暖、防滑的平底鞋，女士不宜穿高跟鞋；尽量绕开大理石、瓷砖、冰面等光滑路面；最重要的是，一定要注意路面情况，行走速度不宜太快，双手不要插兜，脚底踩实踩稳，双脚最好呈外八字，小步前行，“也就是所谓的‘企鹅步’”。



心血管疾病：提高抗寒能力

寒冷是心血管疾病的重要危险因素。它能导致机体自主神经系统、内分泌系统等发生复杂改变，从而影响心脏和血管的功能与结构，最终导致心血管疾病风险增加。

具体而言，寒冷加重高血压的发生和发展。海军军医大学海军特色医学中心海洋生物医药与极地医学研究室博士王温介绍，“冷暴露能兴奋交感神经系统，使外周血管收缩，导致血压升高、心率加快，加重心脏负荷；当温度进一步下降或冷暴露时间过长时，心血管系统会出现失代偿表现，心肌收缩力、心率等均下降，导致血压降低，组织脏器供血不足。核心体温明显降低会诱发心律失常，如心律不齐、房室传导阻滞、心房颤动甚至心室颤动等，增加心血管事件发生风险。”

寒冷诱发心力衰竭。研究表明，心力衰竭患者

的入院率存在显著的季节性变化，入院高峰期为冬季，且住院率与月平均气温呈负相关。一项大型国际临床研究回顾了1979年至2019年五大洲27个国家567个城市特定心血管疾病死亡原因与环境之间的关系，结果表明心力衰竭患者死亡率的增加与寒冷高度相关。

寒冷与动脉粥样硬化发展高度相关，增加心肌梗死风险。已有大量研究证明，寒冷会导致机体脂代谢异常，引起免疫反应亢进，而这是动脉粥样硬化发展的两个核心因素。一项队列研究证明寒冷(0摄氏度)可使男性ST段抬高心肌梗死的发生率从温暖天气(20摄氏度)的1.4人/天上升至1.8人/天。当下全国多地低于0摄氏度，专家表示，因寒冷诱发心肌梗死的概率必然更高。

为减少寒冷对人体心血管健康造成的威胁，

王温提出了四项措施。第一，行连续性或间断性的低温环境体能训练与冷暴露训练。“适当的冷适应可提高心功能，增加血流量，提升脏器对寒冷环境的耐受性。但心血管疾病患者在冷适应时需要密切关注病情变化，防止因过度冷暴露而发生心血管事件。”

第二，坚持高脂膳食，补充维生素及微量元素。第三，服用一些传统中药。例如人参多糖可降低血液黏度，改善循环功能；红景天可维持冷暴露下免疫系统活性，延长血管舒张时间，减少组织供血障碍。第四，建立合理有效的院前救治和院内高级治疗流程，提高患者生存率。

“寒冷导致的心血管损伤目前尚无针对性治疗方法，其主要策略为提高抗寒能力，预防和对症支持治疗。”王温说。



呼吸系统疾病：对症治疗，增强免疫

入冬以来，全国多地进入呼吸道疾病高发期，并且呈现流感、新型冠状病毒、呼吸道合胞病毒感染以及支原体肺炎等多种病原体共同或交替流行态势。

北京胸科医院呼吸与危重症医学科主任医师叶寰介绍，一方面是因为冬季寒冷干燥，带走人体呼吸道的大量水分，而呼吸道黏膜缺水之后，分泌的各种黏液中的抗体会减少，防御力就会明显下降，同时也会影响呼吸道黏膜的一些保护性机制，导致咳嗽困难，造成病原微生物的清除障碍。

另一方面则是因为新冠疫情之后个人的防护

措施明显减少。“现在很多人已经不戴口罩了，加上蜂拥出行、大量的人群聚集等，一定程度造成了呼吸道传染病的快速传播。”叶寰说。

此外，在寒冷环境中，由于交感神经兴奋，机体出现呼吸频率增加、过度换气等生理变化，加之冷空气促进上呼吸道血管收缩，使呼吸道的免疫屏障受损，肺水肿、急性呼吸窘迫综合征、哮喘、慢性支气管炎、慢阻肺等肺部疾病的发病率与病死率也会明显增加。“肺是寒冷环境直接作用的器官之一，吸入冷空气能直接刺激肺内血管，导致肺功能异常。”王温说。

对此，叶寰建议，应提高自身机体免疫力，减少病原微生物对人体的攻击。“比如不要过度疲劳；适当补充水、电解质、蛋白质、水果蔬菜等；加强保温保湿；定时开窗通风，降低密闭空间中病原微生物的浓度；戴口罩，切断病毒攻击途径等。”

对于已经“中招”的患者，叶寰强调，要对症处理。无论是发烧还是呕吐、腹泻，都要积极补充水和电解质，防止出现水电解质平衡紊乱。对于诱发慢性肺部疾病的患者，应规范用药、规律作息，进行适当的体育活动，但要避免剧烈运动。