



## 秋雨连绵 警惕这些疾病乘虚而入

前段时间,我市秋雨连绵,这样的天气悄悄带来了不少健康隐患——昼夜温差加大、湿度增大,多种疾病“伺机而动”。那么,阴雨连绵的天气条件下,需要警惕哪些疾病呢?来听听潍坊市中医医院的专家怎么说。

□本报记者 王路欣

### 骨科和风湿类疾病

秋雨时节湿冷加重,久坐办公室的人容易腰酸背痛,颈椎病、肩周炎、腰椎间盘突出和风湿类疾病等容易出现或加重。应注意关节部位的保暖,避免受凉,尽量不在潮湿环境中久坐或久站。

适度运动有助于改善血液循环,提高自身免疫力,但应避免在阴雨天气外出锻炼。中老年人宜选择平路散步等缓和的运动方式,注意运动保护,避免不必要的损伤。晚上用温水泡脚,改善下肢血液循环,舒缓运动疲劳。另外,如果关节处除了疼痛还伴有红肿发热的情况,应及时就医。

### 心脑血管疾病

长期阴雨形成的高湿度、低气压容易使人们血管收缩、血压升高,从而诱发心绞痛、心肌梗死、脑缺血发作、脑梗死等疾病。心脑血管疾病患者应注意监测血压和心率,遵医嘱规律服药,不可随意停药,以免导致血压波动或诱发心肌缺血、心力衰竭、心律失常或脑供血不足等。

日常饮食宜清淡,多摄入新鲜蔬果,适当补充水分,即使不觉得口渴也应定时饮水,及时补充水分能够稀释血液,降低血液的黏稠度,让血液在血管里循环得更畅通。若出现胸闷、胸痛、心悸、憋气、头晕、肢体麻木、无力等不适症状,应及时就医。

### 消化系统疾病

潮湿环境非常适合霉菌生长,容易导致食物霉变,引发肠胃不适甚至食物中毒。

秋季更应慎食生冷海鲜及隔夜食物。冰箱内的食物堆放要有空隙,生熟食应分开,定期清洗冰箱,在冰箱内贮藏的熟食应加热后食用,食品在冰箱内存放时间不宜超过一周。饮食上建议以温热、易消化为主,少食辛辣刺激、生冷及油腻食物,注意餐前便后洗手,预防肠道传染病的发生。

### 呼吸系统疾病

阴雨天是呼吸系统疾病的高发时期,主要是由室内外温差大及湿气过重引起的。对人体最适宜的湿度为41%~45%,在过于干燥或过于潮湿的环境中,呼吸系统的抵抗力都会降低,很容易患上呼吸道疾病。

此外,儿童由于抵抗力弱,极易感冒,扁桃体炎、支气管炎、肺炎等呼吸道疾病也容易发作。建议保持室内适当通风,避免长时间处于密闭或人员密集的场所。合理饮食,注意营养均衡,避免生冷油腻,增强身体免疫力。儿童尤其要注意手部卫生,规律作息,天气允许时可适当进行户外活动,增强体质。

### 皮肤病和妇科疾病

潮湿环境易滋生真菌,导致手足癣、湿疹等皮肤问题高发,部分人群还可能出现虫咬性皮炎等过敏反应。保持皮肤清洁干燥非常关键,洗浴用具专人专用。贴身衣物应勤换洗,尽量选择棉质、透气面料。

阴雨天也是妇科疾病发病率较高的时候,女性需特别注意私处卫生,内裤建议用热水烫洗并在通风处晾晒,避免穿着过紧的衣物,运动出汗后及时清洁,防止霉菌感染。

总的来说,秋雨连绵的时节,建议多关注天气变化,及时调整穿着,注意室内通风除湿,被褥衣物勤洗勤换。如已有慢性病史,请遵医嘱做好日常防护与健康监测,防患于未然,安稳度过这个多雨之秋。

## 来问医生



关注健康,关注生活。欢迎广大医务工作者和市民朋友扫码进群交流。

投稿邮箱:wanzhoukan@163.com

## 改善睡眠常用药 你吃对了吗

阿普唑仑、佐匹克隆和扎来普隆是临床常用的三类改善睡眠的药物,它们虽有助于睡眠,但适用场景和特点各不相同,选择时需结合自身情况。潍坊市精神卫生中心副主任医师、精神四科副主任聂纪伟对此进行了详解。

□本报记者 王路欣

### ●阿普唑仑

#### 兼顾焦虑的“老牌选手”

阿普唑仑属于苯二氮草类药物,通过增强抑制性神经递质作用,既能缓解焦虑,又能促进睡眠,适合因焦虑导致失眠的人群。服用后30分钟至60分钟起效,价格亲民且安全性较高,对肌肉松弛作用较弱。不过,其半衰期较长(12小时至18小时),可能导致次日疲倦,长期使用还可能产生依赖性和耐受性,停药时需注意逐步减量。

### ●佐匹克隆

#### 快速入睡的“新选择”

作为非苯二氮草类药物,佐匹克隆与阿普唑仑作用于不同受体区域,起效更快(15分钟至30分钟),主要用于解决入睡困难问题。半衰期约6小时,第二天通常不会有“宿醉感”,依赖性也较低。

但需要注意的是,突然停药可能出现反跳失眠,部分人服药后会有口苦或味觉异常,老年人及肝功能不全者服用剂量需减半。

### ●扎来普隆

#### 偶尔失眠的“临时帮手”

扎来普隆属于吡唑啉啉类药物,起效时间20分钟至30分钟,适合偶尔失眠的人群短期使用。其副作用较少,依赖性低,但可能引起轻微嗜睡、恶心或短期记忆困难。由于作用时间短(半衰期约1小时),一般不会影响次日活动,但需避免长期连续服用。

### 用药提醒

聂纪伟提醒,无论服用哪种药物,均需严格遵循医生指导,避免自行增减剂量或突然停药。肝肾功能不全、呼吸功能障碍者及孕妇等特殊人群,需提前告知医生,服药期间严禁饮酒。选择安眠药的核心是按需、短期、个体化,才能在改善睡眠的同时降低风险。

需要注意的是,药物使用需结合个人健康状况,失眠问题持续或加重时,建议及时咨询专业医师,制定安全合理的治疗方案。

