

大寒时节要护好呼吸道和肠胃

“大寒至，春渐始”，在一年中最寒冷的时节，呼吸与消化两大系统的健康迎来“考验期”。近期，北大医院太原医院呼吸与危重症医学科、消化内科的门诊量均显著上升。1月22日，北大医院太原医院消化内科专家提醒，此时人体黏膜防御能力下降，叠加环境与生活习惯因素，健康风险陡增，公众需筑牢呼吸道与胃肠的双重防线。

两大系统易受伤

“大寒时节，健康风险尤为突出，尤其是对呼吸道和肠胃系统的影响较大。”专家提醒。“此时，呼吸道受寒气与环境的双重夹击。”专家表示，极寒干燥的空气直接削弱呼吸道黏膜屏障功能；室内外巨大温差，导致呼吸道反

复承受“冷热交替”压力。加之岁末劳累、日照减少导致的免疫力下降，以及人群聚集活动增加，使得流感病毒等病原体更易乘虚而入，引发感冒、支气管炎等疾病。

“而胃肠道则受寒冷与习惯的双重挑战。”专家解释，低温会导致体表血管收缩，内脏血管压力增大，胃肠黏膜供血可能不足，防御能力下降。同时，频繁摄入辛辣食物及冷热交替的饮食方式，严重刺激胃黏膜。此外，冬季感冒时，市民自行服用的一些药物也可能损伤胃肠，增加了消化道不适甚至出血的风险。

科学防护保健康

在寒冷的冬季，如何保护好肺和

胃？专家给出针对性防护攻略。

护肺攻略：外出注意保暖，可采用“洋葱式穿衣法”，佩戴围巾、口罩，避免咽喉受凉；每日选择午后气温较高时段，开窗通风10分钟至15分钟，并使用加湿器，室内湿度维持在50%至60%，注意每日换水、每周清洁，避免滋生细菌霉菌；饮食上，宜温润滋养，多摄入银耳、百合、梨等滋阴润肺食物，煲汤煮粥皆宜，保证优质蛋白与维生素摄入，足量饮水；保证规律作息与充足睡眠，适度锻炼，保持勤洗手、戴口罩等良好卫生习惯。

护胃攻略：饮食需遵循“温软淡鲜”原则，避免过烫、过冰及辛辣刺激，规律三餐，每餐七分饱；特别注意腹部保暖，避免受凉；不自行滥服可能损伤胃肠黏膜的药物，必要时需在医生指

导下使用药物，并注意服用方式；保持生活规律，情绪稳定，避免熬夜与过度劳累。

识别症状速就医

“大寒时节需警惕身体发出的‘信号’。”专家特别强调，呼吸道需注意的信号，如出现持续咳嗽、咳痰加重、胸闷气喘、高热不退，或伴有咽痛剧烈、呼吸困难等症状；肠胃系统需注意的信号，如出现呕血、黑便、胃痛性质改变、不明原因乏力、头晕、面色苍白等症状，尤其是老年人、慢性病患者、长期服药者、有溃疡病史或幽门螺杆菌感染者等高危人群，一旦出现上述症状，要立即就医，切勿拖延硬扛。

记者 刘涛

大风降温 “洋葱式”穿衣有益健康

本报讯(记者 李涛)寒潮降温，天气明显冷了不少。1月19日，在玉园南社区举办的大寒节气公益健康讲座上，医生提醒要科学预防心脑血管疾病，尤其有基础病的老年人，外出应学会“洋葱式”穿衣。

1月17日，77岁的张大爷外出晨练时，突发胸口疼痛，随后被120急救车送到医院急诊。经检查，老人为冠状动脉血栓，发病原因和近期气温起伏变化有关，好在治疗及时。公益讲座上，社区卫生服务站的医生表示，冬季是心脑血管疾病的“危险季”，尤其是气温骤降时，发病风险会显著上升，甚至危及生

命。特别是老年人，要注意增添衣物、保持健康饮食，并在身体条件允许的情况下进行适度活动、避免久坐。

建议“洋葱式”穿衣，即内层选择吸汗材质(如棉质)，中层选择保暖材质(羊毛或抓绒)，外层选择防风防水材质(羽绒服)，重点护好头、胸腹、足部。这样的好处是，可以利用衣物之间形成的空气层减少热量散失，起到保暖的作用。同时，可根据环境温度变化灵活增减衣物。

另外，有心脑血管等基础疾病的人群，当身体突然出现胸闷胸痛、心慌气短、肢体麻木无力等症状时，应立即就医。

寒潮来袭注意防病

本报讯(记者 刘涛)受冷空气影响，最近降温幅度大，市疾控中心1月22日发布健康提示，呼吁公众在寒潮天气中注意防寒保暖，预防呼吸道疾病发生。

气温骤降时，公众要及时增添衣物，特别注意头、脸、手等暴露部位的保暖。大风天气，应关好门窗，加固室外搭建物，外出时注意防范高空坠物。遇雨雪天气，外出需小心慢行，防止滑倒摔伤。

老年人、孕产妇、婴幼儿以及患有心脑血管疾病、呼吸系统疾病等慢性病人，要尤其注意加强保暖，适当增加营养，减少不必要的外出，劳逸结合，避免过度劳累。

市疾控中心提醒，寒潮期间，公众应提高自我防护意识，做好健康管理，如出现身体不适，尤其是呼吸困难、胸闷、头晕等症状，应及时就医。

联合手术 挽救肝母细胞瘤患儿

本报讯(记者 魏薇)山西大二院日前成功为一名肝母细胞瘤复发患儿实施离体肝切除、自体肝移植联合胰十二指肠切除术，历时12小时攻克多重难关，为患儿带来根治希望。

8岁的患儿小辉(化名)2023年被确诊为肝母细胞瘤并接受手术与放化疗。然而，20余次放化疗后，肿瘤仍局部复发，病情持续进展。家长带着患儿辗转国内多家医院，多位医生均建议异体肝移植，家长却因多种考量不愿接受。

当小辉转到山西大二院就

诊时，体内肿瘤已侵犯肝脏左内叶，并侵犯胰十二指肠区域，导致门脉海绵样变、门静脉高压及巨脾，常规肝切除或者单一脏器切除已无法实现肿瘤的根治。

面对复杂的病情，山西大二院迅速启动了高等级医疗救治机制，依托与中国人民解放军火箭军特色医学中心的合作医联体优势，普外科赵舸主任团队、肝胆胰外科孟俊鹏团队，与火箭军医院段伟宏主任，经过多次深入研讨，敲定离体肝切除、自体肝移植联合胰十二指肠切除术这一创新方案。

手术难度远超常规肝移植。术中，团队先完成胰十二指肠切除与离体肝切除，在体外精细解剖肝脏切除肿瘤，又遭遇患儿保留侧肝左外叶门静脉支未汇合的难题……当重建血运后的肝脏瞬间红润，在场医护人员顿时松了口气，随后完成胰肠、胆肠、胃肠消化道重建。经过12小时奋战，肿瘤实现根治性切除，门静脉高压症彻底改观。

术后，患儿被转入重症医学科。经过十余天精心护理，患儿逐步恢复进食、下地活动，最终顺利出院。

扩容升级 省中医院两科室开诊

本报讯(记者 魏薇)1月16日，省中医院外科特色门诊开诊，口腔科也同步搬迁新址，标志着该院两大重点科室完成升级，以崭新面貌服务患者。

新开设的外科特色门诊整合普外科等多学科骨干力量，重点打造“疝气门诊”与“静脉曲张门诊”两大专科门

诊。门诊还配套了高效日间手术室，常见微创手术在24小时内完成从住院到出院的全流程(复杂病例也不超过48小时)，极大节约了患者的时间和费用，尤其便利上班族与学生群体。同时，出院患者在外科特色门诊就能完成拆线、创口处理等治疗，免去在院内奔波之苦。

搬到邮电后街省中医院南门诊旁的口腔科，新引进了数字化牙片机、无痛治疗系统、种植导航仪等先进设备，重点开展种植牙、冷光美白、无痛牙周治疗、中医黏膜调理等7项核心技术与服务，着力实现“西医精准治疗”与“中医根本调理”的有机结合，为群众提供更舒适、更便捷的口腔诊疗体验。

“凭经验”服药隐患多

本报讯(记者 李涛)老人患有高血压，却很少去医院复查，常凭感觉和经验擅自增减药量，导致血压一直不稳定。1月16日，西华苑东社区举办的志愿服务活动中，医生现场纠正了老年人常见的几种用药误区。

75岁的居民陈大爷患有高血压，8年前还做过心脏支架手术。但本应该更遵医嘱的他，却在身体不舒服时，总是自己调整药量，致使血压犹如“过山车”一样，长期处于波动状态。

前几天，老人感觉头晕，家人好一阵劝说才同意去了医院。当天的活动中，医生建议有高血压、糖尿病等慢性病的老年人，应遵循“遵医嘱、不间断、常复诊”的原则。像陈大爷这样的做法，不仅达不到预期治疗效果，还可能引起并发症。

还有一些老年人，出现感冒、发烧等症状后，自行超量服药，以为这样能把病“压”下去。结果欲速则不达，反而会增加药物不良反应的风险。医生告诫，按照说明书上的剂量或者遵医嘱服药是最安全的做法。

另外，有的老人每天除了吃医生开的药外，还会搭配钙片、蛋白粉、养生口服液等保健品。实际上，保健品的部分成分可能与药物发生相互作用，影响药效吸收。所以，服用保健品前，一定要先告知医生自己正在吃的药物，确认两者无冲突后再服用，更不能用保健品替代处方药，避免因“混搭”延误病情。