

很多常见病会在秋风起时不请而至，  
千万别大意了！

# 秋风起，这些疾病又不请而至 别大意，提早预防度多事之秋

本报记者 孙燕

通讯员 王蕊 江晨 章晓玥 陈健

虽然热浪未歇，暑气未消，但秋天的脚步已然近了。气温下降后，一些熟悉的不速之客——流感病毒、心脑血管疾病、关节炎……都已蠢蠢欲动。

未雨绸缪，8月底，抓住暑假的尾巴，很多家长已经带着孩子前往就近的社区卫生服务中心接种了流感疫苗；上周，杭州各个社区卫生服务中心的免费民生流感疫苗到货，前期预约登记的老年人也都纷纷前往接种。

秋冬季节，我们要预防的不单是病毒性传染病，还有很多常见病也会在秋风起时如约而至，千万别大意了！



居民到社区卫生服务中心打流感疫苗

## 预防流感，五类人群要注意

往常，家住杭州蒋村的尤女士都会在9月带着家里的老小，到社区卫生服务中心接种流感疫苗，但7月底她忽然看到消息，社区儿童/成人自费流感疫苗已到货，“我想流感疫苗一般要2-4周后体内可产生具有保护水平的抗体，想到能在九月开学前让他产生抗体，于是在8月中旬我就带儿子前去接种了。”尤女士说。

尤女士的儿子今年12岁，从儿子1岁开始，尤女士几乎每年都带儿子去蒋村街道社区卫生服务中心接种流感疫苗，一年接种一次，“我觉得效果还可以，打了之后，他普通感冒还是有的，但都没有很严重。”

五年前，尤女士的父亲和婆婆在她的“宣传”下开始接种流感疫苗，“那个时候，他们都是自费打的。今年免费接种流感疫苗的年龄范围扩大到了60周岁以上，他们是65岁左右，符合免费接种政策，可以免费打了。”尤女士笑着说。

9月2日，蒋村街道社区卫生服务中心免费的民生疫苗到货后，尤女士立即把这个消息告诉了家里的老人，让他们赶紧去接种，“天气一冷，流感就会多起来，老人还是要保护好的。”

浙江大学医学院附属第一医院感染病科常务副主任（主持工作）杨益大主任医师说，虽然最近气温比较高，还没到流感季，但大家也要早做预防。因为流感病毒的繁殖可是会随着气温的下降而加速，而且现在病毒还会变异，

平均气温20℃以上也可能有流感病例出现。

流感的症状可是比普通感冒要重得多，高烧、咳嗽、头痛、全身酸痛，可不好受。如果自己感觉可能是流感，最好还是去医院测一下流感病毒核酸，搞清楚是哪一种，因为现在有很好的流感抗病毒药，早期服用的话，症状马上就能改善，还可以减少传播。

特别是孩子、老人、孕妇、肥胖人群和有基础疾病的人群，更要特别注意！有一位患者曾让杨益大主任医师印象深刻，他是一位65岁的老人，身材微胖，有一些基础疾病，确诊流感后症状越来越重，最后发展成肺炎，不得不住院进行治疗。

预防流感，除了接种疫苗外，杨益大主任医师表示，流感季，大家去人群密集场所最好能佩戴口罩，上述五类人群要尽量避免去人群密集场所活动，日常要勤洗手，加强锻炼，增强体质和免疫力。流感会形成家庭聚集性发病，感染后的人员可以自行居家隔离，保持房间通风，充分休息，多喝水。若周边出现呼吸道感染症状的人员，其他人应佩戴口罩，做好防护，尽量避免与感染人员接触。

那打了疫苗一定就能防住流感吗？杨益大主任医师说，因为流感病毒会发生变异，疫苗不能说100%防得住，但接种后，对大家还是具有一定保护力的，可以有效降低患流感及其常见并发症的风险。

## 别让关节“冷”了 减少负荷保持活动

8月，杭州连日高温，林伊（化名）在月底去了趟西北，当时觉得肩膀又开始作痛了。去年，她就被诊断为肩周炎，打了针加上运动，情况好多了，但怎么又发作了？前思后想，她觉得是温度低导致的。

“气温对关节炎来说是一个诱因。”浙江大学医学院附属邵逸夫医院骨科陈剑主任医师说，无论哪种关节炎对温度都很敏感，特别是膝关节、肘关节、手指关节相对于其他关节来说更敏感，因为这些关节肌肉会少一点。

现今，他们在临床上碰到最多的是退行性关节炎，这种关节炎是由于关节磨损而导致的。以往，退行性关节炎多发生在老年人群里，但如今，它大有向年轻化发展的趋势。“这与现在的很多年轻人爱运动分不开。”陈剑主任医师说，之前有一对30岁不到的夫妻，是马拉松运动爱好者，常跑全马，后来因为膝关节疼前往他的诊室就诊。经过磁共振检查，陈剑发现两夫妻关节软骨都存在明显的磨损，这样的情况一般是五六十岁的人才会这样。如果是六七十岁，陈剑给出的治疗方案是换人工关节，但夫妻俩都还年轻，换关节并不合适，所以建议两夫妻减少活动量，服用止痛药。

陈剑主任医师说，如果患有有关节炎，送大家八个字——减少负荷、保持活动，“这样在气温变化的时候，症状也会减轻很多。”

气温低的时候，关节还要注意保暖，比如膝关节，气温下降使人体血管收缩，原本润滑的膝关节滑液变得黏稠，加快膝关节磨损，因此可佩戴保暖护膝。不过对于有金属支撑的护膝，因为长时间佩戴有导致肌肉萎缩的风险，需要在医生指导下方能佩戴。

## 昼夜温差加大，心脑血管这样保卫

除了流感，天气变化对心脑血管的影响也不容忽视。浙江大学医学院附属第二医院心血管内科的刘炳辰主任医师说，天气寒冷时，心脑血管相关学科的住院患者人数就会上升。这是因为浙江的九月份，白天的温度还是比较高的，但到了晚上温度降低，昼夜温差增加，血管更容易收缩，从而增加了患心脑血管疾病的风险。也因此，每年从九月份开始，前往浙大二院就诊的心血管疾病的患者量会突然迅猛增长。

刘炳辰主任医师进一步解释，心脑血管的病患，尤其是原来有基础疾病的，发生心肌梗梗都是有诱因的，最常见的有剧烈的体力运动，强烈的情绪变化及熬夜、抽烟、喝酒等生活不良习惯，但到了秋冬季，病毒感染也是一个常见的诱因。当昼夜温差变大或气温下降时，病毒容易活跃起来，感染后也会诱发心血管疾病。

所以，有基础疾病的患者还是要定期去医院随诊，而没有任何心脑血管疾病的人群也要注意控制危险因素，特别是血压、血糖、血脂的变化。

“心肌梗死的发病一般取决于两个方面，第一是看血管里是否有斑块，斑块越多、越不稳定，发生事件的风险越高，第二就是血液的高凝状态，如果血液成分不处于高凝状态，即使斑块破裂，也不一定会诱发血栓形成，造成梗死性的疾病。”刘炳辰主任医师说，而血液的高凝状态取决于应激，也就是情绪的变化、季节的更替、环境的变化等等，像天气骤冷后血液的高凝状态就会时常发生。

刘炳辰主任医师还想告诉大家，动脉粥样硬化会伴随着人的一生，有研究表明，从儿童时期起人就开始启动了动脉粥样硬化的早期改变，但是每个人发展的程度有快有慢，快慢一部分取决于基因，另一部分取决于危险因素的多少，因此，大家要重视动脉粥样硬化性疾病，做到早筛、早防、早治。

“我们医院会根据动脉粥样硬化的危险程度进行分级，针对不同风险人群进行个体化防控及治疗，比如适当的降脂治疗、危险因素控制以及生活方式指导，来减缓动脉粥样硬化进展，以减少心梗、脑梗等心血管不良事件的发生率。”