

# 冬天比較容易憂鬱？

## ——談冬季保養之道

**冬**天到了，氣溫呈現顯著下降，中年以後的人和身體衰弱的人，飲食起居稍為不慎，很容易著涼感冒，因此，為維護個人和家人的身體健康，要特別做好冬季保健工作。

下列冬季常見的疾病，有些可以治療，有些可以預防，若能知其初期徵候，將可讓你有所警覺而及時就醫，以免除肉體的痛苦和金錢的損失。

### 感冒

這可能是最普遍的冬季病了，但是，多數人相信，感冒的發生不能歸咎於嚴寒和潮濕的氣候。原來感冒是由特殊的“濾過性病毒”所引起的，因為某些理由，它便成冬天的“常客”。

人體如患有疾病，其對感冒的抵抗力便會降低，因此被感染的機會也較多。而幼童因為免疫系統還不健全，所以較成人容易感冒。有些徵兆顯示，肺部因吸烟而受到傷害時，會使感冒的症狀加劇。

雖然至今尚無有效的方法可以預防感冒，但吾人可採若干措施，以減少病原菌的散播，如：當接觸過感冒病患後，澈底清洗雙手。咳嗽或打噴嚏時，用面紙掩住口鼻（不是直接用手），並隨接將用過的面紙丟進抽水馬桶沖走。

一旦得了感冒，沒有保證的治療方法。只有多飲用流質和水，多臥床休息，仍舊是最好的治療方法。

藥物的治療，僅能減輕症狀，讓病人感覺舒適，以待其自身自然防禦及調節機轉恢復其健康。

### 流行性感冒

這是一種黏液病毒所引起的急性傳染病，大約每20年就橫掃全世界1次，侵襲感染區內40%的人口，由此可知它具有高度的傳染速度和侵襲率。



流行性感冒和重感冒要如何分辨？有下列三大特點者，即屬流行性感冒：

☆疼痛和咳嗽同時出現，稍後再出現鼻塞不適（如果鼻塞現象出現在咳嗽之前，則多半為普通感冒）。

☆體溫超過華氏100.5度。

☆嚴重的肌肉疼痛、背痛。

流行性感冒的病毒，主要經由病人呼吸道的飛沫所感染，因此很難控制，但有流行性感冒疫苗，可作有效的預防。

得了流行性感冒，並無特殊的治療方法，通常病人會因衰弱而臥床休息，並遵醫囑服用阿斯匹靈等退燒和止痛劑，以降低發燒，舒解頭痛和肌痛。因有發燒之故，應鼓勵病人大量攝取液體。若無合併症，病人通常在1周內就會恢復健康。

### 支氣管炎

這是一種支氣管道的炎症。支氣管是空氣進入肺部必經之路，一旦發炎時，它的症狀和流行性感冒很像一輕度發燒，肌肉疼痛，喉痛，咳嗽。不過咳嗽時帶痰，且十分疼痛。

支氣管炎病人的主要問題，是產生大量的發炎性滲出液，填滿並阻塞了小支氣管。人體為了清除這些液體，便發生持續性、有痰的咳嗽，但結果却引起對組織更大的刺激。而暴露在污染的空氣中，或是冷風中，將會促使咳嗽更劇烈，刺激更大。支氣管炎常發生在大量抽煙、暴露於空氣污染或感冒後的病人。

支氣管炎的治療，需要多臥床休息

來隆祚

，增加液體的攝取，服用止咳藥。至於病情嚴重者，則要使用抗生素了。

其次要談到的是，支氣管在冬季常發生的另一個問題—支氣管痙攣。其症狀包括哮喘和呼吸困難，通常都發生在突然吸入冷空氣時。

如何預防支氣管痙攣？如果你感冒了，或者你有氣喘病，便要儘量避免突然暴露在冷空氣中。其次便是要避免在很冷的氣溫下運動，因為人在休息時，呼吸速度緩慢，有足夠的時間讓吸入的空氣經由鼻子和上呼吸道加熱，但當我們身體用力在動時，快速地吸入冷空氣，沒有緩衝時間可資加溫，於是便引起支氣管痙攣。

如果痙攣發生後，治療方法很簡單：全身放輕鬆（驚慌只有使情況更糟），離開寒冷的環境，進入室內。

## 肺炎

這是一種肺內的炎症過程，並伴有積水現象。當有病毒侵犯到肺部和呼吸道時，一不小心就會引起其他病症——特別是肺炎。所以當感冒一個禮拜後還有持續的發燒和咳嗽，或是好了又複發的話，就要趕緊就醫。如果感覺呼吸困難，痰中帶血或胸腔中有嘎嘎的響聲，就可能是肺炎的徵兆了。

## 心絞痛

冷天易使心絞痛發作——因為圍繞著心臟的血管狹窄，而發生嚴重的胸痛。在實驗室裏，把心絞痛病人的手放到盛冰水的盆中，馬上便會引起心絞痛發作，可知低溫對心絞痛極不利，但原因却不明。

冠狀動脈治療專家，建議心絞痛病人在冬天，一定要注意保暖。在冷空氣中特別要保護臉部，並避免突然劇烈運動。如果實在無法避免暴露在低溫下，那就要先在冷空氣中站立一會兒，再漫步、慢慢呼吸以便適應，然後再試著作任何的活動。

## 心臟病發作

冷空氣會改變心跳速率，並加大心

臟系統的壓力。這種壓力或加上鏟雪的工作或在雪堆裡蹣跚而行，足以使心臟工作過度而引起致命的心臟病。

寶島平地沒有下過雪，但上山賞雪，出國觀光或是返大陸探親者，則要多注意，預防的方法是，不要過度勞累或暴露在低溫下。如果你有高血膽固醇、心臟病史，或者你有抽煙的習慣，不可嘗試鏟雪的工作。年過50的中年人，尤其要特別小心。

## 體溫過低

過度暴露於低溫下，易引起體溫過低。此症由發抖和麻木開始，繼而思睡，結果終至不省人事，如果未被及時發現，便會致命。

如果你感覺體溫過低，而神志尚清醒，即需注意保暖和飲用大量熱液體。如果病人已經不省人事，則需趕緊送醫急救。

## 凍瘡

凍瘡是局部組織被凍僵所引起，其感染部位多在腳趾、手指、鼻子、耳朵等處，患處面積不大，有麻木感。

凍傷部位的處理，以立即浸在溫水中或以電毯保溫為宜，不要揉擦患處，不要戳破水泡，要多喝溫水。當患部的感覺和膚色復原後，可藉小心的運動，以恢復血液循環。

## 憂鬱症

酷寒的氣候不僅影響身體的健康，也使心理發生變化。紐約的羅撒斯特大學醫學中心的心理學家閻凡尼指出，冬天最常見的心理障礙為“反應性憂鬱症”，因為溫度太低，使許多人都長期就在家中，過著隔離的生活，日久便形成退縮的行為與孤寂的心態。

要如何避免憂鬱症呢？閻凡尼教授建議，第一，安排正常而忙碌的生活，使假期成為期盼中難得的日子。第二，建立良好的社交關係，經常與朋友聚首，以排遣寂寞（這一點對外出有困難的老年人十分重要）。

資料來源：Family Circle ■

