

降温防寒 这份指南请收好

寒潮不仅是北方的“特产”，更是南方“湿冷魔法攻击”的升级版，指强度最强的冷空气入侵过程，气象学标准通常为：24小时内最低气温降温幅度 $\geq 8^{\circ}\text{C}$ ，或48小时内 $\geq 10^{\circ}\text{C}$ ，或72小时内 $\geq 12^{\circ}\text{C}$ ，并且使该地区日最低气温降至 4°C 或以下。

相较北方而言，寒潮对南方居民的健康影响更大。这是因为从健康角度来说，可怕的不是有多冷，而是降得有多快。当气温在短时间内的降幅超过了所在地区季节的平均范围时，人体健康将会受到直接和间接的不利影响，甚至导致死亡。而低纬度地区的人群由于对低温寒潮的适应能力较弱，因而更为敏感。



一、低温直接伤人

人处于低温环境时会通过收缩血管减少热量流失。面颊、耳、鼻和手等暴露在外的身体部分可能出现短暂的麻木和皮肤苍白，若未妥善处理可发展为冻伤。轻度冻伤表现为充血和水肿(发红或发紫)；重度冻伤则可能形成水泡、组织坏死。

若人长时间处于低温中，核心体温可能降至 35°C 以下，引发失温症，若不及时干预，可能会导致器官“罢工”甚至死亡。

二、寒潮能攻击身体多个系统

01 温度一降，心脑血管负担加重

低温是心脑血管急症的重要诱因。寒冷刺激可导致血管强烈收缩，引发血压升高，显著增加心脏负荷和氧耗。室外温度每降低 10°C ，收缩压平均可增加近 7mmHg 。急性心肌梗死、脑卒中、心律失常等心脑血管意外事件在低温和寒潮期间发病风险和死亡风险明显增高，尤其是高龄老人、女性和高血压病患者。寒潮暴露可增加人群急性心梗发作风险，且不受每日平均温度的影响；心力衰竭相关的急性事件多集中在冬季。

02 冷空气威胁呼吸道健康

入冬后，很多人更容易出现咳嗽、流鼻涕等呼吸道症状。寒冷的空气直接刺激呼吸道黏膜，导致呼吸系统免疫功能下降，不仅增加流感、肺炎及其他呼吸道感染和传播的可能，还会诱发支气管哮喘、慢性阻塞性肺疾病等呼吸系统慢性病的急性发作。

03 寒潮一到，糖尿病急诊报到

对于糖尿病患者而言，低温环境不仅能降低胰岛素敏感性，干扰血糖控制，还可能因为肢体末端血管收缩导致血液循环障碍，增大发生糖尿病足并发症的风险。多项研究证实，寒潮时糖尿病急诊率上升。

04 关节疼加重不是错觉

低温刺激会加重关节炎和风湿性疾病患者的疼痛症状。此外，冬季厚重衣物限制身体活动，加之地面结冰、湿滑，容易导致步态不稳，老年群体发生跌倒和骨折的风险增加。

05 警惕“冬季抑郁症”

随着气温的骤降、日照时间缩短，个体可能会出现褪黑素分泌失调、脑细胞兴奋度下降、户外活动减少等情况。这些因素都可能导致俗称冬季抑郁的季节性情感障碍(SAD)的产生。SAD的主要表现包括睡眠增多、焦躁、疲劳或精力下降、注意力难以集中、食欲增加等。

三、各人群要这样做好防护

01 敏感人群

小朋友免疫系统尚未完全成熟，而且体温调节中枢发育不完善，特别是婴幼儿体温调节能力较弱，容易发生低体温。

孕妇的心脏负荷增加，寒冷会进一步加重心脏负担。孕妇感染流感病毒后，住院风险和进展为重症病例的风险均高于非孕龄育龄妇女。

老年人体温调节机制衰退、身体产热减少，冻伤和失温症状的发生风险较大；65岁以上叠加慢性病者有更高的寒冷导致的心血管疾病等多种疾病发病和死亡风险；雨雪低温天气易造成跌倒。

防护策略：建议这些人及其密切接触者，在降温前接种好流感疫苗和肺炎链球菌疫苗。寒潮来临时与家人、邻里或居委会、物业人员保持联系，不要单独出行，尤其避免长时间外出。老年人尤其注意防滑，别忘穿防滑鞋，远离冰面，做好手杖、轮椅等助行设备的防滑。当寒潮达到黄色或更高等级后，小朋友和老人最好不出门。低温寒潮对健康的影响存在滞后性，比如寒潮对儿科哮喘的发病影响在滞后7-14天时最显著，因此敏感人群在寒潮消退后要继续关注身体健康状况。

02 有慢性基础性疾病的人群

如果患有心脑血管疾病、呼吸系统疾病、糖尿病、慢性肾病，就要注意了。有研究发现，当年均气温低于 16°C 时，高血压患者发展到糖尿病、心绞痛、脑卒中的风险随着气温的降低而升高。

防护策略：需规律服药的慢性病患者建议提前准备充足药品。寒潮期间定时监测血压、血糖、血氧等关键生理指标。当寒潮等级达到黄色或者更高等级时尽量不外出，必须外出时做好头颈、胸腹部保暖。出门别忘留意自身症状，出现胸闷、胸痛、心悸、头晕、冷汗等症状时尽快找到温暖场所休息，如不能缓解应及时就医。冷效应对冠心病发病的影响可滞后约1个月，所以寒潮结束后还要继续监测血压、血糖、血氧、心率等指标。

03 户外工作者

交通警察、环卫工人、建筑工人及快递服务人员长时间处于低温环境，因为暴露时间更长，因而对气温的变化更加敏感。

防护策略：准备好便携式取暖物品和防水防寒工作服、防滑鞋等装备，并学习冻伤复温的应急处置方法。寒潮期间轮班作业，避免长时间停留在户外。选择温热、高蛋白食品帮助维持体温。有相对固定工作区域的人应了解周围的救援设施，建立紧急联系人，一旦遇到紧急情况要及时停止作业、寻求帮助并尽快进入温暖场所。

即使你不属于上述人群，也建议在寒潮前备好充足的日常药品和防寒物资，使用固体燃料燃烧取暖的居民应检查通风设施，避免火灾或一氧化碳中毒的发生。寒潮橙色或红色预警期间减少出门，做好保暖与防滑。通过实施系统化的健康防护策略，可有效提升个体健康适应能力，确保在极端天气下守护自身与家人的生命健康安全与健康。

来源:中国疾控中心