

秋天常見的疾病與預防

◎基隆長庚急診醫學科主任 陳建光

炎炎夏日過後，天氣逐漸轉涼，晝夜溫差加大，一般民眾罹患發燒、咳嗽、腹瀉以及心腦血管疾病的急診病例會較多。在這個「多事之秋」一定要注意保健，做到防患於未然。而秋季應預防哪些疾病的發生呢？從往年的經驗看來，天氣轉涼最容易引發以下幾種疾病：

一、心血管疾病

秋天是心血管病的多發季節，因天氣轉涼，皮膚和皮下組織血管收縮，心臟血管負擔加大，導致血壓增高。此外寒冷還會引起冠狀動脈痙攣，直接影響心臟本身血液的供應，誘發心絞痛或心肌梗塞。在秋天，心血管病人應持續服用治療冠心病或高血壓的藥物，定期檢查心電圖和血壓，及時調整治療方案，積極預防感冒等會誘發心血管病加重的疾病。如有必要時應儘速前往醫院急診診治。

二、秋季腹瀉

秋季腹瀉大多和病毒感染引起胃腸功能不佳有關。發病時，常伴有上呼吸道感染症狀。預防秋季腹瀉先要防止受涼，尤其是要防止疲勞後著涼。因為疲勞會使身體免疫力降低，病毒容易趁虛而入。急性腸胃不適的病人應即時到醫

院診治，醫師會詳細了解病史，有無飲食不當或不潔飲食、腹瀉次數、糞便性狀、伴隨癥狀等，必要時做大便常規及細菌培養檢查或抽血檢查等，以查清病因。但常有一些病人因怕麻煩而不願做檢查，這樣不但對自己的病情不利，還有可能造成傳染病流行。

三、呼吸道疾病

秋天最容易出現呼吸系統疾病，常見的有感冒、咳嗽、哮喘等。對於有慢性支氣管炎的老年人或者小孩來說，若不及早醫治只會讓症狀加重。為避免延遲就醫而延誤病情，對於不明原因咳嗽超過兩週，或痰液變稠、變黃、變多、呼吸急促等症狀，應趕快就醫診治。

入秋以後，感冒和一些「老毛病」就會特別容易發作，會給一些抵抗力較差的人以及慢性疾病的患者帶來許多麻煩。民眾平常要多運動，增強自己的免疫力。氣候突然變化時，宜注意保暖，抵抗力較差者應避免出入公共場所，減少被感染的機會。老年人、小孩或是慢性病患者，如有身體不適的現象，應儘速就醫診治，以免病情延宕。☞