



12月11日早晨,冒雪上班的市民正在路口等待通行。
大众日报淄博融媒体中心记者 李春梅 摄

提醒

以雪为令 温暖淄博

扫描二维码
查看相关专题



07

鲁中晨报 2023年12月12日 星期二 编辑 孙双 美编 王涛 校对 钱红

心脑血管、呼吸系统疾病多发 降温天气这样做好健康防护

淄博12月11日讯 近日,雨雪天气来袭,气温出现直线下降。面对断崖式降温,张店区中医院医生提醒,在注意保暖的同时,要加强健康防护。

冬季天气寒冷,血管收缩,一定要做好心脑血管“保卫战”。随着季节更替、气温变化,人的心脑血管也有热胀冷缩的现象。入冬后,天气逐渐转冷,人的血管会出现不同程度的收缩,而对应人体来说就是局部缺血,因此容易出现各

种缺血性疾病,比如心肌缺血、脑缺血等。如果之前血管就有斑块或者管腔变细的情况,随着血管收缩就会出现严重缺血,容易发生心梗或者脑梗。

同时,血管的收缩还会带来出血性损害。人体为了满足某些组织器官的供血,往往会加大心脏的输出,这样会使血压进一步提升,如果此时刚好有局部血管老化或者血管薄弱,过高的血压很容易导致局部血管的破裂,进而引起局

部出血。

医生表示,要注意做好御寒措施,室内外温差较大时,如须外出,一定要穿着保暖的衣服和鞋袜,鞋袜的尺码适当宽松一点,不要影响到腿部和足部的血液循环,尤其要注意头部和颈部的保暖。

注意选择活动时间,天气寒冷时,心脑血管疾病患者最好选择上午10点以后至下午3点以前的时间段,温度相对升高时再外出活动。

健康饮食不懈怠,心脑血管疾病患者可结合自己身体情况适量吃一些富含蛋白质及高热量的食物,但要按照膳食营养平衡的原则来合理安排饮食,保证新鲜蔬菜水果的摄入。要注意及时给身体补充水分。不要吃得过饱,主食应讲究粗细的搭配,选择清蒸、炖煮等健康的烹饪方式,注意少油少盐少糖。

此外,雨雪降温天气,还要预防感冒和呼吸道感染。

雨雪天气湿度大,空气流通不畅,容易引发感冒和呼吸道感染。建议大家注意室内空气流通,保持室内湿度适宜,多饮水,加强锻炼,增强身体免疫力。

冬季人体消耗能量较大,建议大家合理安排饮食,增加热量和营养的摄入,多吃富含维生素和矿物质的食物,如新鲜蔬菜、水果、全谷类等。

大众日报淄博融媒体中心记者 翟咏雪

雪后路滑易摔伤 防摔技巧得掌握

12月11日上午,淄博市迎来强降雪天气。下雪后道路湿滑,结冰,易发生滑倒摔伤。大家可以预先掌握一些有效的应急方法,减少雪天或路面湿滑带来的伤害。

北京大学第一医院骨科主治医师陈明建议,当雪天或路面湿滑出行时,大家应放慢脚步,学习“企鹅步”(八字步),增加脚部的平衡状态,防止摔倒。

一旦发生摔倒,怎样保护自己?“如果突然摔倒,尽量别用手腕去支撑地面,因为这种摔倒姿势最容易造成手臂骨折。”陈明建议,摔倒时,可以采取一个自我保护的姿势,例如,后摔抬脚泄力、前摔打滚

泄力、侧摔抬手泄力等方式,尽量将身体伤害降到最低。

陈明解释,向后摔倒时,可采用后摔抬脚泄力的方式,双手护住头部,尽量使双手手部肌肉着地,双脚顺势抬起,尽量让力量从臀部向上分散到背部,减小胸腰椎骨折几率;向前摔倒时,用手撑地极易导致手部骨折,可采用前摔打滚泄力的方式,前摔时双手抱住头面部,顺势向前滚动;侧摔时,可采用侧摔抬手泄力的方式,尽量伸直摔倒一侧手臂,利用手臂肌肉着地,然后双脚顺势向上抬起,尽量让力量从髋部向上分散到上半身,减小髋部骨折几率。

摔倒后不要立马爬起来,可先在原地躺着观察一下伤势。陈明表示,如果摔倒后发生骨折情况,贸然站起来很有可能加重损伤部位的病情。摔倒后,可先从手、上臂、前臂开始缓慢活动,观察是否可以支撑起来,如果颈部没有疼痛感,可稍微活动下头部,再试着用手撑起地面。如果能坐起来,可再试一试下肢,小腿、大腿。如果已经发生骨折或者伤势比较严重,不要挪动摔伤者,应及时拨打急救电话,等待医生,避免在挪动的过程中造成二次伤害。

本报综合

面对冰雪路面 该如何安全驾驶?

天寒地冻,降雪加结冰让行车又多了一份安全隐患,溜车、滑行、追尾、侧滑时有发生,怎样才能正确掌握冰雪路面驾驶技巧,确保驾乘安全呢?

检查车辆安全状况。出行前,要检查车辆安全状况,防止车辆中途出现故障影响道路交通通行。出发之前必须先清除掉车身的冰霜或积雪。车顶上的雪如果不被清除,行车时可能崩落,覆盖在前、后挡风玻璃上造成行车视线死角,影响驾驶安全。冰雪天,车内内外温差大,车玻璃上容易起雾,导致视线模糊。这时,要及时开启车窗除雾功能或开启空调,用毛巾擦干等,确保驾驶视线清晰。

降车速、增车距。切记不要急刹车急加速。雪天行车间距,应为干燥路面的2-3倍以上。多走直线少变道,一般情况下不要超车。

转弯要缓慢。冰雪天气,减速慢行永远是第一位的。冰雪路面行车时,转弯时要缓慢转向,不要猛打猛拐。停车时要使用手制动,使用脚制动时要点刹减

速,不要一脚踩死。打滑别紧张。万一出现侧滑或甩尾现象,也不要惊慌。此时应轻收油门然后略微回正方向,在转向与回正间不断调整,但不要过大,以不超过车轮正常行驶位置为限。

车辆起步轻踩油门。驾驶手动挡车辆的司机切记要慢抬离合、轻给油。开自动挡的要把挡位锁定在低速挡。如果带有雪地模式功能,要及时开启。行车过程中,要平稳地减速及轻踩刹车,尽量压着前车留下的车辙行驶,绝对不要在冰雪打滑的路面上猛起步或紧急刹车。

正确使用灯光。如能见度不好,或者雪正在下,就要及时开启前后雾灯。如果能见度较好,或者雪后晴天的话,应及时关闭雾灯,以免刺激前后车辆司机的眼睛。

停放安全区域。遇雪天,应避免使车辆停放于树木或不结实的篷子、广告牌下面,以免树枝或篷顶被雪压断或被风吹断后,砸损车辆。

本报综合

天冷了,怎么开窗通风比较好?

近期,全国多地降温,部分地区出现降雪。天气越来越冷,很多人都喜欢紧闭门窗,北京市疾控中心提示,长期密闭不通风会造成室内空气不流通,对身体健康有一定危害。日常开窗通风要选择好时机,上班后开窗通风,下班回家后再关上窗户,既不会耽误取暖,还能够保持室内空气流通。

北京市疾控中心表示,室内环境密闭,容易造成病菌滋生繁殖,增加人体感染疾病的风险,冬季是呼吸道传染病的高发季节,开窗通风可以有效降低室内致病微生物浓度,改善室内空气质量,减少化学污染物的含量,降低室内二氧化

碳的浓度。此外,阳光中的紫外线还有辅助杀菌的作用。

专家介绍,天气变冷,要选择合适的时机通风,避免着凉。早晨室内空气含氧量降低,而且整理床铺时,尘螨皮屑等乱飞,居室急需通风换气;做饭时最好把厨房的窗户打开,方便炒菜时产生的大量油烟及时排到户外,避免污染室内空气;中午气温升高,在大气底层的有害气体逐渐散去,此时开窗换气效果较好。

每次开窗通风的时间不短于15分钟,20至30分钟为宜。如果只将窗户开个小缝,通风时间需增至30至60分钟,每天开窗通风3

至4次。通风方式以形成对流为佳,例如打开家中距离最远的窗户和门,让流动的空气穿过整个房间。

北京市疾控中心提示,在雾霾和沙尘天气,室外大气污染较重,应关闭门窗。大风可造成扬尘,且易使空气中污染物扩散,风力5级以上时应关闭窗户,等风力较小时,将窗户开一条缝即可。另外,冬季切忌衣着单薄吹风或出汗时吹风,以防诱发感冒,心血管及呼吸系统疾病患者对寒冷刺激尤为敏感,在开窗时要尤其注意保暖。

据新华社电