

## 淄博急救发出健康提示

## 雨雪天气后市民出行看好路况要慢行

淄博12月14日讯 受暖湿气流和冷空气共同影响,预计12月14日下午到15日白天淄博市全部区县将出现大到暴雪,积雪深度5~15厘米,此次降雪过程造成能见度降低,积雪和道路结冰,今天记者从淄博市医疗急救

指挥中心了解到,连日来因道路积雪、结冰而导致摔伤的接警增多,市民外出请注意防范。

“因天气原因,我们接到关于摔伤的求助电话也多了起来,而受伤人群以老年人为主,针对这部分接警,除了第一时间为患者

派出救护车外,还需要提醒大家,一旦发生摔倒后,在确保环境安全的前提下,不要立即起身或者挪动位置。”淄博市医疗急救指挥中心调度员赵阳阳介绍,随着气温的急剧变化,老年人引发中风、急性心肌梗塞等疾病的风险也有

所增加。“因此,在接到此类报警后,我们需要了解患者的呼吸及意识情况,需要区分患者是单纯滑倒还是因为疾病倒地,是否有内伤等情况。”

此外,淄博市医疗急救指挥中心提醒广大市民:下雪天及雪后,

市民外出时要观察路况,小心慢行、以防滑倒,同时行动不便的老人、孕妇等高危人群,尽可能减少外出活动。一旦发生外伤事故,应第一时间拨打120寻求帮助。

大众日报淄博融媒体中心记者 高阳 通讯员 王雷

## 严寒天气下做好自己健康第一责任人

## 警惕低温下的多发病 中医专家教你学“冬藏”

本周,淄博迎来降雪,降雪过后是断崖式降温。

当气温骤降时,人体无法迅速适应剧烈的冷暖变化,抵抗力就会下降,疾病就会乘虚而入。除了近期备受关注的呼吸道疾病外,冬季也是心血管疾病、消化道疾病、类风湿疾病、皮肤病等疾病的高发期。中医专家提醒,面对冷空气,大家不仅要做好保暖,更要护好身体的“薄弱环节”,尤其是老年人和儿童,更要学会“冬藏”,防患于未然,才能健康过冬。

## 低温可诱发多种疾病

气温骤降,会引起心血管病的高发。“在临床救治中,高血压的患病率比较高,需要长期服药,而这类患者的病情控制也主要得益于对血压的控制水平,”广安门医院济南医院(济南市中医医院)心血管病科副主任、副主任医师姚建明告诉记者,“气温骤降,低温可能会引起血压控制不理想,进而导致脑血管、心血管等大器官的损伤。”姚建明提醒高血压患者在冬季要更重视日常血压监测,按时服用药物,注意保暖。

“冠心病以心绞痛为主要症状,剧烈气温波动、寒冷会引起血管收缩,诱发心绞痛的发作,发生急性心肌梗死的可能性增加。”姚建明说,“平时做好保暖的同时,一旦发生持续胸痛,一定要第一时间就医。”

“寒冷天气也是上呼吸道感染的高发期,对普通人来说,得了这种疾病经过对症治疗后,一般3



医护人员为群众做“耳穴压豆”。

-7天能治愈,但对心衰患者来说,则会产生致命性影响。”姚建明说,“心衰患者一旦出现肺部感染,会加剧心衰症状,增加心脏负担,表现为夜间阵发性憋喘,不能平卧、水肿……”姚建明提醒,在寒冷冬季,高风险患者可适当减少室外活动,在室内要注意通风,减少患病概率。

除了心血管疾病,随着气温急剧下降,呼吸道疾病、消化道疾病、类风湿疾病、皮肤类疾病等也到了高发期。针对冬季多发病,市民应保持良好的个人卫生习惯,做好消毒;均衡营养,养成健康生活方式;适当运动,筑牢健康堡垒;做好健康检查,留意自己和家人的健康状况。同时,每年冬季也是一氧化碳中毒事故的高发期,因此,市民还应重点防范非职业性一氧化碳中毒的发生。

## 早睡晚起,学会“冬藏”

“寒”为阴邪,寒冷天气下,人体容易受到阴邪入侵,导致抵抗力下降,从而诱发各类疾病。预防冬季多发病,提高身体免疫力是最好办法。广安门医院济南医院营养科副主任营养师贺宁告诉记者,从中医角度,冬季养生要从起居、饮食、运动、调畅心志四个方面推进,人人都要做好“冬藏”工作。

“要‘早睡晚起’,冬季阴邪比较重,适当早睡可以保护阳气不受侵袭,晚上10点开始准备入睡,在早上起床的时候,尽量要慢。早上血压通常会升高,形成一天中的第一个高峰。如果此时起床动作过猛,会使血压突然升高,更加危险。”

贺宁说,“室内要规律、适当

通风,每天上午10点到下午3点之间是通风最好时机。通风期间注意避免受凉。外出要做好保暖,尤其是头背部、腰部、脚部等容易受寒的部位,根据气温及时增减衣物。衣物增减要适度,注意不要出汗,”贺宁提醒,“出汗反而可能增加受寒的风险。”

饮食要做到“滋阴潜阳”,“冬季寒冷干燥,容易上火,补‘阳’的同时一定要滋‘阴’。”贺宁说,“冬季饮食要温热,多喝温开水,少吃辛辣、寒凉的食物,适当进补,同时多吃绿色蔬菜,萝卜、白菜、银耳、山药、百合也是滋‘阴’的好食材。”

冬季运动以舒缓为主,贺宁建议市民在中午阳光充足的时候,去室外做伸展运动,“不方便去室外的,在室内做做家务,跟着视频打太极拳也可以。”贺宁提醒,冬季运动要把握好温度,不要出汗,以免伤害阳气。

严寒天气下,出门在外的人们难免会受到冷空气的侵袭。“在外受寒后,回到家可以喝些红糖姜水、羊肉汤等热饮来驱寒,”贺宁说,“搓手、搓脸、搓头部、泡脚都可以起到驱寒的作用。另外,拍打身体、做伸展运动可促进血液循环,也可以达到驱赶寒邪的目的。”

## “防跌倒”要成为老年人“必修课”

随着降雪天气的到来,因雪天地滑造成摔伤的骨折患者明显增多。医生提醒,雪后出门时尽

量穿宽松保暖、防滑的平底鞋,注意鞋底的材质,女士不宜穿高跟鞋。尽量绕开大理石、瓷砖、冰面等光滑路面。行走速度不宜太快,脚底踩实踩稳,最好呈外八字,小步前行,双手不要插兜。老年人尽量不出门。

如果不小心摔倒了如何自救?首先保持冷静,不要着急起身,避免二次伤害。先自我查看有没有剧烈疼痛、出血或骨折表现。如果没有明显不适,可以等恢复部分体力后将身体变为俯卧位,再利用身边的支撑物慢慢起身。如果站不起来,可以大声呼喊或者打电话,及时呼叫家人或拨打120寻求帮助。在等待救助期间,可用垫子、衣物、床单等保暖。摔倒后若当时没有异常感觉,但随后感到不适,应及时到医院进行检查。

对老年人来说,防跌倒更应成为“必修课”。跌倒会对老年人造成致命性伤害,最严重的是髋关节骨折,也被称为“人生最后一次骨折”。跌倒造成的骨折,可能导致老年人长期卧床,带来的褥疮、肌肉萎缩、静脉血栓、坠积性肺炎等一系列并发症最后会造成不可挽回的结果。

老年人平时要养成防跌倒的自觉,平时积极锻炼,减少久坐,增强肌肉力量,提高身体柔韧性和平衡能力。补充营养、防治骨质疏松。服用合适剂量的钙剂和维生素D,勤晒太阳,戒烟限酒,摄入富含钙、低盐和适量蛋白质的均衡饮食。

本报综合

## 一氧化碳中毒有哪些表现?

一氧化碳中毒有急性和慢性之分,通常说的一氧化碳中毒多指急性一氧化碳中毒。其症状、表现与中毒程度、患者既往健康状况以及中毒时活动状况有关。

## 预防一氧化碳中毒

## 如何预防一氧化碳中毒?

- 1.注意通风,每天开窗换气不少于两次;
- 2.对取暖用的煤炉要装好烟囱,并保持烟囱结构严密和通风良好,防止漏烟、倒烟,睡觉前一定要检查火炉是否封好;
- 3.烧火炕的居民一定要等到煤炭完全燃尽之后再入睡,同时要保持炉灶和火炕的通风;
- 4.在有条件的情况下,安装煤气报警器。

## 一氧化碳中毒患者救治牢记“时间就是生命”

- 1.患者脱离中毒气体的时间越快越好;
- 2.保持患者气道通畅,有效改善缺氧越早越好;
- 3.尽量让患者保持静止不动,越静越好。