

冬天一顶帽子能救命？是真的！



最近雨雪天气频繁，衣服、帽子、手套不可少，有网友分享了一件事：我爸在2021年12月某个清晨，一大早五点从暖和的卧室出去，到没有空调的只有3℃左右的厨房，由于温差过大，导致脑血管破裂。开颅手术和后期康复差不多花了一年。

医生说，也就一顶帽子的事，也许意外就不会发生……

网友解释：在和医生沟通的过程中，医生提到，冬天头部保暖真的非常重要，而戴帽子，就是最便宜简单保护脑血管的办法。

一顶帽子，可以预防脑血管疾病？是真的么？确实如此！

这个冬天有点冷……莫忘戴帽子！

头部作为“诸阳之会”，有很多的血管，且血管较粗，头部散热的热能就比较大。

医学研究发现，在环境气温为15℃时，从头部散失的热量占人体总热量的30%，4℃时散失的热量为总热量的60%。

有头发的话，在一定程度上能将大部分寒风阻隔在外，能起到保暖作用。

如果气温骤降却没有注意头部保暖，血管收缩，肌肉紧张，轻则会感到头昏头痛，重则会引发心脑血管疾病等。

对于中老年人，尤其是有慢性病的人，戴帽子自然是最佳的选择。

冬季老人如何选择帽子

1. 帽子应选择透气、宽松型。专家指出，长时间戴帽子，会导致头皮毛孔呼吸不畅，油脂堆积于头皮，容易形成皮疹、头痒或皮肤炎症，进而造成脱发。头皮不耐闷热，紧扣在头上的帽子或头盔会使底层头皮长时间得不到呼吸，尤其是受

帽边压迫的发际、发根处，更容易因皮肤松弛脱发。因此，天冷戴帽子，首先要选择比头略大一点的，戴上不会紧压头发，让头皮有透气的余地。其次要注意材质，头皮爱出油的人，要戴透气、轻薄的帽子，体质较弱易感冒的人，要戴呢料或毛线帽子。再次是时间，早晚外出时戴，进入室内就该拿掉，正午阳光好的时候，也要让头发出来透透气。

2. 帽子要以保暖性能为宜。为了防寒，人们穿上了厚厚的冬装和保暖鞋，但许多人没有戴帽子的习惯。殊不知，人体的头部也是很需要保暖的。更何况，多数老年人的头发比较稀少(容易散热)，更需要帽子来保暖。冬帽的材质，可以是毛线、呢绒，或者羽绒服的连衣帽，反正质地要厚一些，保暖效果才好。

3. 不同老人选择帽子不同。帽子的材料应以柔软、轻便、保暖性能好为宜。北方冬季很冷，可用皮帽。皮脂腺功能旺盛，头发油脂较多的人，要戴透气、轻薄的帽子，而且要经常刷洗，及时去掉油污和汗渍。体质较弱易感冒的人，要用呢料或毛线制成的帽子。患高血

压的人，帽子不要太重，更不要箍得太紧，以防引起头痛。新买来的帽子，戴上后若皮肤出现荨麻疹或支气管哮喘症状，应考虑是否由帽子里的皮毛或羽绒所引起。无论什么帽子，都不要互相借用，以防头癣的传播。

老人冬天最怕两件事：温度剧降，血压猛增

半夜、清晨，从被窝钻出跑厕所？

便秘，蹲了半天用力中；
喝水太少；
不吃早餐；
久坐打麻将、加班、看剧；
寒冬凛冽，这样的行为你有什么？

这些行为，都有可能引发心脑血管疾病！

冬季本来就是脑卒中的高发季节，主要有3个原因：

◎血压容易波动 气温降低的时候，人体血管会收缩，血压升高。当血压升高甚至上下波动的时候，脑出血的概率就会增加。

◎血液黏稠度高 寒冷使人的血液流动缓慢，血液黏稠度增高。如果饮水量不够，更

加容易造成血黏度增加，脑梗死的发病率增加。

◎生活习惯改变 很多人在天气冷了之后活动减少，为补充热量多食肥、油等食物，也会容易造成体内血栓形成。

温度变化是心脑血管疾病风险增加的主要因素，气温变化大时，血压有可能不稳定。

冬天气温骤降时，一要注意保暖，二要维持动脉血压稳定，降低卒中的风险。

“中风”了，怎么办？急救措施要记牢

脑卒中(又称中风)是一种急性脑血管疾病，由于大脑的血液循环障碍所导致的神经功能缺损综合症。脑中风的可怕之处在于，每一分钟会死190万个神经元，且不可再生。

脑卒中发病急，病情进展迅速，一旦发现异常，请及时拨打120，就近送往有救治能力的医院。

◎这样做会坏事！

勿擅自服药 单凭症状很难判断是脑梗

死还是脑出血，如果是脑出血，擅自喂患者服用阿司匹林，会加重病情！

勿搬动患者

就地平躺！就地平躺！就地平躺！随意搬动患者可能会加重出血情况。

◎这样做能救命！

记录发病时间

精确到几时几分，将有助于医生判断时间窗，制定治疗方案。

保持呼吸道通畅

将患者口腔假牙或异物取出，保持呼吸道通畅。

测量血压、血糖

家中有条件的可以测量一下血压、血糖情况，为医生救治提供参考信息。

病发后的4.5小时内是救治的黄金时间，且越快越好！

治疗脑梗死，最有效的办法是血管再通。静脉溶栓的黄金时间为4.5小时，动脉取栓要求6小时内。

要想快，除了家属早发现、早送医，患者进入医院后，最大程度减少时间延误也至关重要！ 据《武汉晚报》

菜板清洁用开水烫还是太阳晒？

淄博1月18日讯 碧绿菜叶、红嫩肉质，刀起刀落，木实声脆。在大多数家庭中，一道道汁肥鲜美的美味佳肴，都是从厨房的砧板上诞生。菜板作为每个家庭厨房必备品，每天做饭切菜都要使用到菜板，如果清洁不彻底，很容易滋生细菌。木砧板、塑料菜板、竹菜板，尽管材质不同，但细菌滋生是每个砧板不可回避的问题。

不经常清洁的菜板或从来不清洁的菜板上一种杀伤力极强的物质——黄曲霉毒素。黄曲霉毒素微量摄入就可造成慢性中毒，引起纤维性病变，使纤维组织增生，当黄曲霉毒素沉积量超过人体的耐受力，就会引起肝脏的损伤、出血性坏死、急性中毒，甚至可能诱发肝癌。

那么什么原因导致菜板发霉呢？不少市民在使用菜板切菜时位置太固定，这样会导致经常使用到的这个位置被菜刀剃出来的痕迹越来越严重，时间长了经常剃的这个位置不仅会发霉变黑还会掉渣，海鲜与肉类食材的汁水渗透进菜板的缝隙里就会导致菜板发霉变黑。

其实，除了菜板，我们生活中几乎处处有霉菌。极少量的霉菌(或霉菌的孢子，可以理解成“霉菌的蛋”)会随着呼吸、吃喝进入人体。

如何给菜板杀菌呢？可以把菜板放入沸水中浸泡约20分钟，浸泡后用干布擦干即可。建议每周进行一次菜板的杀菌，能有效杀灭菜板上的霉菌，防止菜板发霉。清洗菜板后，

也可以往菜板上涂抹一层食用盐，放置一段时间，将菜板上的食用盐用清水清洗干净，再用布擦干即可。建议每周一次食用盐消杀，能有效杀灭菜板上的霉菌，防止菜板发霉。此外，取白醋均匀涂抹在菜板表面，将涂抹过白醋的菜板放在阳光下晾晒约30分钟左右，并用干布擦干。建议每周一次食用盐消杀，能有效杀灭菜板上的霉菌，防止菜板发霉。同样，热碱水有去污和杀菌的功效，食用碱加水稀释后，就制成了安全的除垢液，用来反复擦洗菜板，然后再用清水冲净即可。建议定期使用热碱水进行消毒杀菌。

大众日报淄博融媒体中心记者 高阳

婴幼儿呼吸道病毒感染疾病预防小知识

淄博1月23日讯 婴幼儿是呼吸道病毒感染预防的重点人群。为有效降低呼吸道常见病毒感染的潜在风险，对婴幼儿尤其是12月龄以下的婴幼儿，均应采取积极的干预保护措施。

与婴幼儿直接接触的人员均应在接触前后清洁双手，可使用肥皂或洗手液勤洗手，或使用手部消毒剂；注意保持良好的卫生习惯，如咳嗽或打喷嚏时，用纸巾、毛巾等遮住口鼻。居室须经常通风换气，以减少室内空气污染。

保证营养均衡，进行适当的体质锻炼，婴幼儿应每天多次进行身体活动，可以采取多种形式，特别是互动式

地板上游戏。时间应不少于30分钟；6月龄以下的婴幼儿，可以进行被动操锻炼；1~2岁的幼儿每天至少进行180分钟各种强度的身体活动；3~4岁的儿童每天至少进行180分钟各种强度的体育活动，其中至少60分钟中等至高强度的体育活动。

监护人在外出工作、购物等返家后，要先清洗手臂、面部、鼻唇、颈部等暴露部位，更换外衣后再与孩子接触，切断可能的传播途径，减少可能感染的机会。如果家长已有感染，要做好家庭内的隔离防护，居室勤通风。

大众日报淄博融媒体中心记者 翟咏雪