

寒冷天气如何做好防护?

咸宁日报全媒体记者 刘念 通讯员 姚国薇

寒冷天气会对人体健康造成一定影响。市疾控中心有关专家提醒,寒冷天气或气温骤降期间,老年人、孕产妇、婴幼儿和心脑血管疾病(高血压、脑中风、冠心病等)、呼吸系统疾病等慢病患者以及长时间在户外工作或活动的人群,容易受到寒冷天气影响,需要特殊关注。

老人等人群要防身体失温

之所以老年人较年轻人更怕冷,是由于老年人人体力新衰和活动能力减弱,代谢功能降低,产热相对减少,体温调节功能差,以致在低温环境或接触寒冷后,容易发生寒颤,出现身体失温。因此在寒冷的季节,特别要警惕老年人身体失温的发生。

专家指出,容易出现身体失温的人群包括没有充足食物、衣物或取暖设备的老人,睡在室内低温环境下的婴儿,长时间停留室外的人群如流浪者、徒步旅行者等,饮酒后的人。

失温发生时可能意识不到

失温是指人体热量流失大于热量补给,从而造成人体核心区温度降低,并产生一系列寒颤、迷茫、心肺功能衰竭等症状,甚至最终造成死亡。这里所谓的人体核心区主要是指大脑和心、肺等维持生命的主要器官。

具体来说,长时间暴露于寒冷环境中,人体在调节体温时会动用身体储存的能量,但热量流失大于热量补给,结果导致失温或异常低体温。体温过低会影响大脑的

思考,造成不能及时采取防护措施。由于人们可能意识不到失温正在发生,并且不及时采取相关防护措施,这使得失温更加危险。通常失温在极寒冷天气下发生,但如果淋雨或在潮湿的环境下被冷水浸透,失温也可能在4—5℃的凉爽天气发生。

体温低于35℃立即就医

专家指出,身体失温发生时,成人会出现寒战,虚脱;混乱,摸索手;记忆丧失,言语不清;睡意。婴幼儿会出现皮肤鲜红色、发冷。如果发现存在这些信号中的任何一个,及时测体温,若体温低于35℃,立即就医。

当不能马上获得医疗救治时,按以下方法升高体温:使其进入温暖的房间或住所;及时脱掉潮湿的衣服;采取相关措施温暖身体的核心区域——胸部、颈部、头部和腹股沟;服用热饮料帮助提高体温,但不能服用含酒精的饮料,同时也不要给意识不清的人服用。情况缓解后,需尽快就医。

注意心脑血管等疾病

除了身体失温外,寒冷天气时还要注意一些对气温骤降敏感的疾病。

心脑血管疾病。低温刺激会使血管收缩、血压升高、心率加快、心肌缺血、血液黏稠度增高促使血栓形成,因此环境温度的骤变会加重心脑血管疾病患者的病情,导致高血压患者血压急剧上升而发生脑卒中;也可诱发冠状动脉痉挛而导致心肌梗死。



呼吸系统疾病。冷空气可使鼻咽喉部的局部黏膜变得干燥,以致发生细小破裂,病毒、细菌容易乘虚而入,造成呼吸道疾病高发。气温骤降可以诱发哮喘等疾病的加重。

其他疾病。长时间在寒冷地带工作、生活或气温骤降期间长时间在室外工作和活动的人群容易引起冻伤,或使腿脚痛和风湿性疾病病情加重。

注意保暖,关注天气预报

寒冷天气或气温骤降时有哪些防护措施?专家表示,当气温发生骤降时,要注意

添衣保暖,特别是要注意手、脸的保暖。关好门窗,固紧室外搭建物。外出当心路滑跌倒。老年人、孕产妇、婴幼儿和心脑血管病人、呼吸系统病人等慢性病患者应注意保暖,加强营养,适度锻炼,减少外出。注意休息,不要过度疲劳。采用煤炉取暖的家庭要提防煤气中毒。大风天气,外出注意高空坠物。关注天气预报,关注相关部门发布的寒潮消息或警报。

居民出现身体不适,尤其是老年人、孕产妇、婴幼儿和心脑血管病人、呼吸系统病人等慢性病患者等脆弱人群身体出现不适,应及时到医院就诊。

想要防疫防病身体好

鱼虾蛋奶蔬果谷豆不可少

一场人类与新冠肺炎病毒的对抗,让我们认识到自身免疫力的重要作用,我们机体的免疫力是抵抗疾病的有力武器。营养是维持生命活动及健康的物质基础,也是影响免疫力的关键因素。那么我们该如何通过营养膳食提高自身免疫力?



优质蛋白质十佳食物排行

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
鸡蛋	牛奶	鱼肉	虾	鸡肉	鸭肉	瘦牛肉	瘦羊肉	瘦猪肉	大豆



合理膳食免疫基石

免疫力是人体抵抗疾病和外来致病因素如细菌、病毒等的能力。免疫力主要有两部分组成——细胞免疫和分子免疫,它们就像步枪和匕首,对付敌人一个适合远距离射击,另一个适合近身肉搏,二者相互配合消灭所有人侵之敌。

免疫力出了问题就会表现出各种疾病。就好比某处存放着一堆垃圾,垃圾滋生出一群苍蝇,之后又滋生出蚊子,只要垃圾还在,就会不断地滋生出蟑螂、老鼠……我们甚至还为了消灭这些害虫发明了各种武器和药物。事实上我们更应该去做的是彻底清除垃圾、修复免疫力。免疫力修复了,各种问题不治而愈。

那么靠什么维护、增强和修复免疫力?除了遗传、年龄、性别等不可控因素外,更值得关注的是营养及环境等可控因素。合理营养是维持正常免疫功能的重要物质基础。

●蛋白质 维持免疫第一要素

前段时间张文宏医生曾建议,孩子早餐不要只喝粥,必须吃鸡蛋喝牛奶。正确理解其实就是强调蛋白质对免疫的重要性。

人体细胞中的固体成分70%是蛋白质,通过食物摄入的蛋白质,会通过消化、吸收后用于合成、修复人体自身的蛋白质。可以说没有蛋白质

就没有生命。良好的蛋白质营养,可以促进儿童的生长发育;促进成人的组织、器官细胞的更新和功能的维持;有助于病患恢复健康;有助于促进健身者增长肌肉。对于免疫系统来说,良好的蛋白质营养就是对病原微生物感染的抵抗力。

公认的优质蛋白质是乳

类、肉类、鱼类蛋白质和大豆蛋白质,如果每天平均摄入肉1两、鸡蛋1个、鱼1两、大豆半两、牛奶300克,就能保证身体所需的优质蛋白质的数量(体重较重、青少年和某些疾病状态下适当调整)。注意采用蒸、煮、炖等健康的方式烹调,以促进消化吸收和保证食品安全。

D和维生素E都参与构成、支持和调节人体免疫应答。然而维生素存在于天然食物中,人体一般不能合成,必须由食物供给,所以全面均衡的饮食必不可少。

程中会产生自由基,它们作为酶的组成,通过酶促反应来发挥抗氧化作用。此外,矿物质缺乏会产生某些疾病,进而会间接影响免疫系统。

●维生素 八仙过海各显神通

维生素可分为脂溶性(维生素A、D、E、K)和水溶性(B族维生素、维生素C)两类,在免疫反应的各个阶段发挥着至关重要的作用。比如维生素A,参与人体免疫系统成熟

的全过程,能够改善细胞膜的稳定性,维持黏膜屏障的完整性,是免疫力第一道防线的“守护神”;B族维生素,能介导免疫调节,辅助免疫系统的正常运作;维生素C、维生素

●矿物质 免疫城墙的砖瓦匠

矿物质大多通过参与机体核酸及酶的形成和能量代谢,维持免疫细胞的完整性,对机体特异性免疫和非特异性免疫均有一定影响。

一方面,铁、铜、锌、铜元素不仅有助于抗体的形成,而且能促进淋巴细胞的增殖和活化,对维持免疫力有一定的作用。另一方面,免疫应答过

吃动平衡贵在坚持

可以说几乎所有营养素都参与了免疫系统的组成、应答和调节,如何获得完美的营养摄入,离不开种类多样、搭配合理的均衡膳食。

通俗来讲,谷薯杂豆、蔬菜水果、鱼虾肉蛋奶、坚果大豆一样都不能少。谷类为主食多样,鱼禽肉蛋吃适量;奶类大豆多蔬果,限盐少油控酒精;吃动平衡贵在坚持,体重合理才健康;按需备餐别浪费,分餐公筷新主张;会看标签合理选,拒绝野味保健康。

谷薯杂豆种类全

谷薯杂豆是碳水化合物的主要来源,与精白米面相比,能够提供更多的B族维生素、矿物质、膳食纤维等营养成分以及其他有益健康的植物化学物质。

蔬菜水果不能少

蔬菜水果是维生素矿物质膳食纤维和植物化学物质的主要来源,对提高膳食微量营养素和植物化学物质的摄入量起到重要作用。我们要做到餐餐有蔬菜,天天吃水果。

鱼虾肉蛋要充足

鱼、虾、禽、肉、蛋、奶、豆类就是优质蛋白质的来源。对于成年人,每天平均要摄入肉1两、鸡蛋1个、鱼/虾1两、大豆半两、牛奶300克来保证身体所需的优质蛋白质的数量。

糖盐油应该限量

过量食盐也会损伤免疫,以往推荐每天小于6克盐,针对这次疫情提出了更严格的要求——每天食盐≤5g。

过量的糖摄入引发肥胖、龋齿等问题,能通过直接或间接作用损害免疫功能。通过少喝甜饮料、少吃糕点,主动避免在自家烹饪的食物里加糖等措施减少糖的摄入。

分餐公筷好习惯

疫情的警钟让“分餐制”、“公筷”被重新提起。疫情之下,分餐应该像戴口罩一样被普及。分餐能够减少交叉感染,降低传染性疾病的和食源性疾病的发生。

家庭内推荐购买膳食餐盘或类似分格/分碟餐具,既可以提示均衡饮食、控制食物种类和数量,又可以辅助分餐。

维持好健康体重

关键是吃动平衡、贵在坚持。合理膳食,免疫基石。让我们建起强大的免疫防线。(本报综合)



市中心血站

核酸检测让血液更安全

本报讯 通讯员邓丽娟、余朝晖、陈英、伍超琪报道:自2015年12月以来,市中心血站开展了血液HBV\HCV\HIV病毒核酸检测,可有效缩短窗口期,从而减少输血风险,提高输血安全。

血液检测使用的ELISA法有局限性,感染者“窗口期”献血、病毒变异、隐匿性感染等因素仍然可能引起输血后HBV、HCV和HIV等病原微生物感染。为缩短传染病窗口期减少病毒传播,市中心血站在2015年12月正式开展了核酸检测,为输血安全又增加了一道屏障。

自2015年以来,市中心血站共检测献血者的核酸标本十万余份,共检测出隐匿性乙肝及乙肝窗口期标本一百余例。2020年3月25日,市中心血站检测出一例丙肝核酸阳性标本,经过多次跟踪调查,在感染初期,及时与献血者联系并建议其尽早前往医院检查和治疗。因该献血者肝病在感染初期早发现早治疗,肝脏功能逐步恢复正常,病情得到了很好的控制。参加无偿献血既可以帮助他人,又可以及时关注自身健康状况。

通山县卫健局

走访慰问困难群众

本报讯 通讯员熊丹报道:1月26号,通山县卫健局组织局机关全体党员干部到各个乡镇开展以“群众困难挂心怀 寒冬关爱送温暖”为主题的走访慰问活动。

在走访过程中,大家与困难群众亲切交谈,详细了解贫困户家庭存在的困难,鼓励他们保持积极乐观的心态,鼓足生产和生活信心。还给困难群众送上新冠肺炎预防控制指导手册,并就秋冬季疫情防控方法等基本常识进行了简单的解答,把温暖和关爱送到贫困户心中。

据悉,本次活动共为计生特困困难家庭87户114人赠送大米100余袋,慰问金1.3万元。

嘉鱼县妇幼保健院

举办新年首场孕妈公开课

本报讯 通讯员熊琦报道:1月20日,嘉鱼县妇幼保健院举办“共度腊八,把福带回家”新年首场孕妈公开课活动。旨在让准妈妈得到更专业、科学、实用的孕育指导,收获优质、高效的孕产知识。

课堂上,该院妇产科医师向大家普及了母婴健康生活方式,同时从食物营养摄入、预防疾病、出行安全注意事项等方面进行孕期生活指导,并特邀专业老师进行孕产操教学。现场还设置了吃腊八粥和手工刺绣等活动环节。



如何呵护孩子眼睛?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区金桂社区的王女士咨询,如何呵护孩子眼睛?

咸宁爱尔眼科医院有关医务人员介绍,巧妙安排,有效增加户外时间。户外光线暴露是预防近视发生的重要原因。有研究表明,每天2小时、每周10小时以上的户外活动,可以让青少年的近视发生率降低10%以上。看书时间长,可通过巧妙增加户外时间来弥补。

少食甜食。长期吃得过甜,会消耗体内大量的维生素B1,降低体内的钙质,使眼肌球的弹性减弱,导致近视眼的发生。

调亮室内光线,减轻眼睛负担。室内光线太暗,眼睛更易疲劳。调亮光线强度,不只是台灯的亮度,还包括房间吊顶灯等背景灯的亮度,才能将室内环境的光线调亮,起到预防近视,减轻眼疲劳的作用。

坐姿端正、不躺着看书。坐姿不端正,既容易使眼睛疲劳,又可能造成脊柱发育不良。不要长时间近距离用眼。这容易引起眼睛的调节痉挛,如果出现了近视,还没有及时纠正,无疑会雪上加霜。

鼻出血怎么办?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区银泉社区的张女士咨询,鼻出血怎么办?

银泉社区卫生服务站有关医务人员介绍,冬季鼻子容易出血,如果不及时采取适当的急救措施,不仅对控制病情没有帮助,还可能耽误病情。

一旦鼻出血发生时,不要惊慌。出血突然发生之时,许多人往往手足无措。此时要镇定,可引导患者做缓慢而深的呼吸,以充分放松。

不要仰卧。鼻出血时不要仰头或仰卧,因为血会从咽后壁流入食道及胃,不久就会从胃再呕出,这就掩盖了鼻出血的真相。

不要用纸卷、棉花乱塞。这不但起不到止血的作用,不干净的纸卷及棉花反而会引起炎症。

鼻出血的处理方法是用拇指和食指的第二指节紧紧压住患者的双侧鼻翼,另外可用冷毛巾敷在患者的额头以助止血。鼻出血停止或自救无效时要去医院检查,尤其是反复而经常的出血,应查明原因,根据情况处理,防止出血再发生。