

## 市卫健委发布健康提示

# 如何防范低温雨雪冰冻灾害

本报记者 李嘉

据气象部门预测,受强冷空气影响,2月21日至24日,我市将出现寒潮大风和大范围低温雨雪冰冻天气。此次天气降温过程剧烈,风力大并伴有强对流天气,雨雪相态复杂、冻雨范围广,且叠加春运交通返程、学生返校,具有较高的致灾风险。

咸宁市卫生健康委要求各级医疗卫生机构针对寒潮天气下骨折、心脑血管疾病等多发病,充实相关门诊力量;强化值班值守,做好突发事件的医疗应急准备。同时,提醒公众,寒潮来临,要加强保暖防护,防跌倒、一氧化碳中毒和道路交通事故,谨防冰冻灾害带来的健康危害。

### 低温雨雪冰冻天气危害

- 1.易形成冻疮,会诱发或加重心脑血管、呼吸系统疾病以及骨关节炎等疾病。
- 2.易造成道路结冰、积雪、路面湿滑和能见度下降,加剧交通拥堵和事故的发生频率。
- 3.易造成农作物遭受冻害,引起大棚垮塌、沟渠堵塞、田埂倒塌等农业设施损坏。

### 低温雨雪冰冻灾害防范应对措施

#### 一、防冻伤

- 1.适当运动,均衡膳食,注意营养。
- 2.注意保暖和防风,避免在寒冷环境中暴露时间过长。
- 3.做好房屋保暖检查及保暖用品储备,在室内保持适宜的温度和湿度,适时通风换气。
- 4.出入温暖的室内时,注意温度缓冲,不宜忽冷忽热。
- 5.保持皮肤干爽,运动出汗后,要注意脱离寒冷环境,及时更换干燥衣物。
- 6.儿童、老年人、孕妇不宜长时间外出,儿童外出时应由成年人陪伴,老年人、孕妇外出时宜有人陪伴。穿着防寒衣物,注意头部、胸腹部、足部等部位防寒保



暖。密切关注冻伤和失温症状的发生,如出现紧急情况及时就医。

7.尽量避免长时间户外作业。户外作业时,穿戴防寒工作服、防滑鞋靴。衣物和鞋靴潮湿时,及时更换。了解周围的救援设施和联系方式,如出现紧急情况应停止作业,及时寻求帮助,并尽快进入温暖场所。

8.一旦发生冻伤,要尽快进入温暖的室内。要用温水(非热水)浸泡患处。要用体温温暖冻伤部位,如用腋下温暖冻伤的手指。

9.一旦发生冻伤,不要用冻伤的部位走路;不要用雪擦或揉冻伤部位,不然可能会增加损伤;不要使用电热毯、烤灯、火炉、电暖器等取暖,冻伤部位已经麻木,很容易引起烧伤。

#### 二、防跌倒

- 1.及时清除房前屋后的积雪。雨雪天气尽量减少室外活动,出行时放慢走路速度。

2.选择不湿滑、无结冰、平坦、有扶手、光线好的路面行走。

3.步行要避开坑洼、井盖以及路面浮冰和积水,注意房檐的冰柱。

4.步行时双手插兜,可能会影响身体平衡,应尽量避免这样的行为。

5.穿衣既要保暖也不应过度,防止过于厚重的衣物影响肢体活动。帽子、围巾不要遮挡视线。穿防滑、保暖、大小合适的鞋。

6.老年人外出时应携带手机和个人应急信息卡。使用手杖、轮椅等助行器的老人要注意设备的防滑。

7.夜间作业应保证良好的照明。

#### 三、防一氧化碳中毒

- 1.注意取暖用火用电安全,谨防取暖不当引发一氧化碳中毒事故。
- 2.如有条件尽量选择集中供暖。
- 3.用煤炭取暖时,煤炉应安装烟囱,烟囱结构要严密、合理。定期检查和清扫,保持烟囱、风斗畅通。在雨雪冰雹、大

风天气要预防煤烟倒灌。

4.煤炉、炭火等取暖设备应远离易燃、易爆、易挥发的有毒物质,不要直接放在卧室。

5.室内使用燃料烹饪和取暖时,注意合理通风。

6.家中安装一氧化碳探测器,并定期检查维护,以确保探测器正常运行。

#### 四、防道路交通事故

1.出行前一定要提前了解天气情况,关注预报预警信息和路况信息,合理规划出行方式和出行线路,携带应急食物、饮料和常用药物等。

2.雨雪天气行车,要及时更换汽车防冻液,关注油箱或电瓶状态。保持视野清晰,合理使用灯光,做到“减速、控距、亮尾”。谨防道路湿滑,应给车辆安装防滑链,尽可能保持直线行驶。雨雪较大时,要及时驶离高速或进入高速服务区休息。

3.雨雪天气骑车,要戴好头盔,保持车距、集中精力、减速慢行。

4.雨雪天气步行,要穿戴“显眼”衣物,增加可见性,要确保能够被其他交通参与者看见;行走及过马路时要防止衣帽遮挡视线。

5.儿童乘车出行时,乘坐安全座椅应脱掉羽绒服,防止滑落,羽绒服可以盖在身上保暖。

6.春运时段乘坐公共交通工具时,注意有序上下车。

7.遇车辆故障或事故要牢记“车靠边、人撤离、即报警”。

#### 五、其他注意事项

1.慢性基础性疾病人群要提前储备一定量的常用药并遵医嘱服用。不宜长时间外出,开展剧烈的户外活动或在室外停留坐卧。出现胸闷、胸痛、心悸等症状应立即休息,服用急救药物,并尽快进入温暖场所。如果持续不能缓解,应立即就医或拨打急救电话。

2.农业种植时,要防止大棚积雪垮塌、沟渠堵塞和田埂倒塌等产生的意外伤害。



## 市中心医院

### 捐款助力帮扶村灾后重建

本报讯 记者李嘉报道:近日,一场突如其来的低温雨雪冰冻天气席卷了市中心医院院乡村振兴帮扶点——赤壁市茶庵岭镇金峰村。这场灾害给金峰村带来了严重的损失,房屋受损、基础设施毁坏,尤其是村民们赖以生存的1950亩楠竹全部受损,竹器厂的厂房也在雨雪的重压下垮塌,给当地村民的生活带来了前所未有的挑战。

得知这一灾情后,该院党委高度重视,迅速行动,发起了一场捐款活动。全院一千多名干部职工积极响应,纷纷慷慨解囊,为金峰村的灾后重建贡献自己的一份力量。

该院党委相关负责人表示,“咸医人”用实际行动践行了“敬佑生命、救死扶伤、甘于奉献、大爱无疆”的精神,体现了强烈的社会责任感和爱心,传递了社会的正能量,相信在社会各界的共同努力和支援下,金峰村定能尽快恢复重建。

## 市第一人民医院

### 成功开展支气管镜肺灌洗治疗

本报讯 记者李嘉、通讯员刘志报道:近日,市第一人民医院呼吸与危重症医学科联合麻醉手术科成功开展无痛支气管镜肺灌洗治疗。

2月5日上午,家住咸宁市的郭某,因家中失火,吸入大量浓烟后出现呛咳、咳出大量黑色痰液,伴咽痛,呼吸困难,由家人送入该院急诊科,以“呼吸道吸入异物”收入呼吸与危重症医学科。

为缓解症状,缩短病程,科主任龚娇芳召集科室人员进行病例分析和集体讨论,决定为患者行支气管镜检查。

征得家属同意后,当天下午,在麻醉科文麟医生的协助下,呼吸与危重症医学科胡娟主任医师,为患者行全身麻醉下无痛支气管镜肺灌洗治疗,术中患者肺部灌洗出大量黑色絮状物。

手术历时约40分钟,整个手术过程中患者无不适,灌洗治疗结束后,患者很快苏醒,观察半小时左右,无明显不良反应。术后患者症状显著好转,于2月9日出院。

据悉,支气管镜肺灌洗治疗是通过纤维支气管镜对支气管以下肺段或亚肺段水平,反复以无菌生理盐水灌洗、回收,清理下呼吸道内的脏物,比如沉积物、呼吸道内分泌物、淤积的血块等,从而获得下呼吸道病变的性质特点和活动程度,有助于明确诊断和进行治疗。



## 哮喘发作如何急救?

本报讯 记者李嘉报道:支气管哮喘,简称“哮喘”,这是一种多发、常见的呼吸系统疾病。患者病发时可能会出现喘息、气急、胸闷、咳嗽等症状,有时会出现呼吸困难,严重时甚至危及生命。

突发支气管哮喘,急救记住“四要”:  
要识别先兆症状。在哮喘发作之前,患者可能会出现喉间干痒、打喷嚏、胸闷、咳嗽等症状。一旦出现这些症状,应立即采取相应急救措施。

要保持呼吸道通畅。让患者保持坐位或半卧位姿势,身体呈前倾,这样有利于呼吸。同时,轻轻拍打患者的背部,以帮助咳出痰液,帮助病人清除口中分泌物。如家中备有氧气罐,应尽快让患者吸氧。

要尽快服用药物。沙丁胺醇气雾剂等药物能够迅速舒张气道平滑肌,缓解喘息、气急等症状。不过,这些药物只能暂时缓解病情,不能根治哮喘。

要观察病情,寻求医疗帮助。如患者病情缓解下来,一般不需要送往医院,但如果患者的症状持续加重,应立即拨打急救电话或由家属送往医院急诊科就诊。在运送患者时,要使用担架或靠背椅,让患者保持坐位或半卧位姿势。

## 这些“粗粮”你吃对了吗?

本报讯 记者李嘉报道:早餐吃一个粗粮粘豆包,午餐来一碗糯米饭,晚上再来一根糯玉米,这些粗粮的黏糯口感,来自其中的支链淀粉。

支链淀粉很容易被人体吸收,同时也是升血糖的“帮凶”,所以糖尿病患者并不适合吃又黏又糯的“假粗粮”。在白米中加入糯米、黑米、红豆、花生、莲子、红枣、枸杞、葡萄干、白糖等做成八宝饭,似乎一下去吃了好几种粗粮,但这并不是粗粮的正确吃法。

糯米的升血糖速度非常快,而且还冒着热气的糯米饭,升血糖的能力甚至比白糖还要强,这样的粗粮不仅起不到养生作用,反而对升血糖起到促进作用。

八宝粥也是一样,除了这些食材和糖以外,如果又被煮得稀烂,就更容易提升血糖了。所以血糖高的人不适合吃八宝饭和八宝粥。

# 儿童应注意哪些“过年病”?

本报记者 李嘉

穿新衣、吃大餐、放鞭炮,家家户户欢天喜地,喜气洋洋。这时候,家长往往容易忽视孩子们的健康及安全,那么,春节期间,要注意哪些儿童“过年病”呢?市妇幼保健院儿科主治医师曹孟波为大家支招。

### “过年病”之“急性胃肠炎”

“过年病”中,消化系统疾病首当其冲。过年期间,各种美食齐上阵,以油炸食物、大鱼大肉、零食饮料等居多,儿童对美食的诱惑更加没有抵抗力,然而小朋友消化系统功能尚未发育完全,一个不留神,就容易吃多、受凉或吃坏肚子,出现恶心、呕吐、腹泻、腹痛、消化不良等急性胃肠炎症状,病情严重还会出现高热、脱水、电解质紊乱、抽搐甚至全身感染中毒症状。

发生急性胃肠炎怎么办?曹医师介绍,儿童急性胃肠炎治疗以止泻对症、补锌、补液预防脱水、益生菌调节肠道菌群为主,若为特定的细菌性病原体感染则需加用抗生素治疗。由于儿童消化系统发育未成熟,不能使用抑制肠道蠕动的止泻剂,治疗上常用的药物有抗菌药、微生态制剂、吸附剂、锌剂、补液液等。

(1)抗菌药物如头孢克肟、阿莫西林等,主要用于杀灭和抑制致病菌的生长和繁殖。

(2)微生态制剂如双歧杆菌、乳酸菌、嗜热链球菌三联活菌片、枯草杆菌二联活菌颗粒等,主要用于肠道菌群失调引起的肠功能紊乱,如急性慢性腹泻、腹胀、消化不良等症。

(3)吸附剂最常用的如蒙脱石散,主要用于吸附肠道内的病原体、有毒物质、水分、气体,从而起到止泻的作用。

(4)锌剂如葡萄糖酸锌等,其作用主要是修复腹泻时受损的肠道屏障,同时也有

促进蛋白质消化吸收,改善食欲的作用。

(5)补液盐主要是补充体液,预防脱水。腹泻最常见也最危险的并发症即是脱水。腹泻患儿一开始积极服用口服补液盐可以预防脱水,且对于轻中度脱水患儿可以通过口服补液盐纠正,从而避免静脉补液。

### “过年病”之“气管异物”

过年期间是气管异物发生几率最高的时候,小朋友们吃了不易嚼碎的食物后在一起玩耍、打闹、大哭、大笑,极易引发气管异物。

气管异物多见于5岁以下儿童,3岁以下最多,严重性取决于异物的性质和造成气道阻塞的程度,轻者可致肺部损害,重者可窒息死亡。异物种类很多,如果冻、瓜子、花生米、硬币、玩具零件、纽扣等。

发生气管异物怎么办?曹医师表示,如果孩子憋气窒息表现为完全气道阻塞(不能说话或咳嗽),应立即为孩子进行家庭急救。

(1)对于1岁以上的孩子应立即采取上腹部拍击法(海姆立克急救法):站或坐于孩子身后,双臂环抱住患儿上腹部,一手握空心拳拇指侧朝下置于肚脐与胸骨之间,另一手紧握该拳,快速用力向后向上冲击腹部。6-8次一个循环,以此法引起人工咳嗽,咳出异物。一个循环后效果不明显的,可重复冲击,直至异物咳出。

(2)对于1岁以下孩子,可以采取背部拍击法:将患儿身体骑跨并伏卧于施救者前臂上,头部朝下,施救者用手支撑患儿头部及颈部并固定,并将手背放在施救者大腿上;用另一手掌掌根用力拍击患儿背部两侧肩胛骨中间,每4-6次为一个循环。

(3)对于能够说话或咳嗽的儿童,要

避免使用海姆立克法,因为这可能将部分阻塞转变为完全阻塞。必须尽快送医,送医过程中尽量使患儿保持平卧静息,避免剧烈晃动,同时绝对禁食、禁饮,做好全麻手术准备。

### “过年病”之“消化道异物”

儿童的天性是好奇好动,求知欲强,遇到没见过的东西喜欢往嘴里塞。平时家长看着比较细致,不易发生误食。春节期间,家长们由于各种节日活动比较繁忙,往往放松警惕,从而引发危险。常见的异物有硬币、鱼刺、纽扣、微型电池、别针、塑料盖、骨片、枣核、毛发等。

那么,宝宝误食异物到底有没有事?什么情况下需要紧急处理,什么情况下可以观察,等待自行排出呢?

曹医师建议,首先应立即停止进食,进行催吐、导泻。如果发现孩子误吞异物,尚未发生呛咳、呼吸困难、口唇发绀等窒息缺氧的表现,先稳定情绪,立即停止进食,尽快到医院就诊,以免耽误治疗,出现严重后果。如发生窒息、缺氧症状,家长需紧急实施海姆立克急救法。

### “过年病”之“烟花爆竹炸伤”

一说到过年,首先映入脑海的就是烟花爆竹,因为它能增添节日的气氛,但是每年被烟花爆竹炸伤的人也不在少数。

发生烟花炸伤怎么做?曹医师分别从以下几个方面支招。

1.皮肤炸伤:如果燃放烟花爆竹引燃身上的衣物造成皮肤的烧伤灼伤,切忌强行撕下创面衣物,应立即用冷水冲洗受伤部位,通常要冲洗超过15分钟,直到疼痛减轻为止。然后用干净的纱布、棉垫或者毛巾等覆盖伤口。

2.眼睛炸伤:若不幸被烟花爆竹所

伤,应迅速寻求专科治疗,同时做到“五个不要”:不要自行用清水冲洗眼睛;如果伤势较重,不要强行扒开眼睑,也不可压迫眼球;不要拿湿毛巾,应就近诊治;不要揉擦眼睛,不要急着涂药膏;不要在就诊途中喝水。

3.手被炸伤:被鞭炮炸伤后,用没有细菌的纱布或干净的手帕盖在伤口上,并且要轻轻地用手捂住伤口,然后马上去正规医院接受治疗。若出血较多,应用生理盐水对伤口进行冲洗、止血,哪里出血压哪里,然后再缠上绷带。如伤口出血有限,可使用洁净的布块压住伤口,再用布条进行包扎后紧急就医。

如用止血带,不宜时间过长,每15分钟要松解一次,避免引起肢体坏死。注意不要用尼龙绳、鞋带等紧紧捆扎手腕或上臂等部位进行止血,以免造成远端坏死。

### “过年病”之“烫伤”

过年聚会期间,孩子多,环境嘈杂,家长朋友们容易忽视对儿童的关注,且儿童对危险因素缺乏足够的判断力,很容易发生意外烧伤,曹医师教大家如何进行儿童烧伤的紧急处理。

当孩子发生I、II度烧伤时,家长可按照急救“五字诀”——“冲-脱-泡-盖-送”处理,可在一定程度上缓解烧伤对儿童的危害。

1.冲:流动冷水持续冲洗伤口15-30分钟。

2.脱:脱掉烫伤部位的衣物,必要时用剪刀剪开衣物。

3.泡:用冷水浸泡烫伤部位15-30分钟。

4.盖:用清洁的纱块或毛巾覆盖烫伤部位。

5.送:尽快就近送医院处理。

# 《本草纲目》谈酒的药用价值

酒在中医历史发展中占有重要的地位,早在《内经》中便设有专篇进行论述,文中所言药酒、醪醴即为药酒的古称。《素问·汤液醪醴论》曰:“自古圣人之作汤液醪醴以为备耳……中古之世,道德稍衰,邪气时至,服之万全。”指出药酒具有强身健体之效。《本草纲目》作为集明以前药酒之大成之巨著,在文中对酒亦作了深入的论述。

一、酒及药酒的分类型  
李时珍根据酒的性质将酒分为11类:“酒之清者曰醴,浊者曰醪,厚者曰醇,薄者曰醱,重醱曰酌,一宿曰醴,美曰醇,未榨曰醱,红曰醱,绿曰醱,白曰醱”。然可入药者并非众酒皆宜,《本草纲目》明示:“诸酒醱不同,惟米酒入药用。”“入药用东酒最佳,其酒自擅名……”“东阳酒,用制诸药良”。

二、药酒的作用  
关于药酒的作用,李时珍在《本草纲目》谷部第二十五卷中一一做了详尽的叙述,共载药酒有六十九种之多,其功用大致可分为三大类,一类是保健强身用酒,如:“米酒,行药势,杀百邪恶毒气,通血脉,厚肠胃,润皮肤,散湿

气,消伏发怒,宣气畅意”,“老酒,和血养气,暖胃避寒”,“春酒,常服令人肥胖”等。第二类是治疗疾病用酒,如:“愈后酒,治诸疟疾,频频温饮之”,“五加皮酒,去一切风湿痿痹”,“当归酒,和血脉,坚筋骨,止诸痛,调经水”,“人参酒,补中益气,通治诸虚”,“菊花酒,治头风,明目,去痰癖,消百病”,“黄药酒,治诸瘰疬”等等。其中,治疗用酒又可分为3种:1.直接使用单味酒治疗疾病;2.以酒作为辅料,与单味或复方药物组成合剂使用;3.是以酒对药物进行加工炮制,起到助药力、引药归经、改变药性或减毒的作用。第三类是预防用酒,如:“屠苏酒,椒柏酒”元旦饮之,辟疫疠一切不正之气”,“蚶酒,烧酒可“杀虫辟瘴”等。

三、酒炮制药物  
《本草纲目》中的酒炮制药物方法主要有“浸、泡、渍、煎、煮、熬、炒、淬、蒸、洗、化、酿”等诸种。“浸、泡、渍”等方法是药物原料浸没

于酒中,将药材有效成分析入酒中制成药酒的方法,如:“虎杖,捣末浸酒常服,破女子经脉不通”,“贝子、五灵脂、白鸭血,小儿白痢如鱼冻,酒泡”,“枳实,渍酒服,治中风身直,及口僻目斜”等。“煎、煮、熬”即将药物与酒同时煎煮或熬制,以助药物成分析出或使药物之间充分发生化学反应便于临床应用与治疗的炮制方法,其中“熬”指将药物与酒入煎制成膏的炮制方法,如:“羌活,风寒风湿,伤金疮痛痒。产后中风,口喎不知人,酒水煎服”,“蔷薇根,年久筋骨痛,煮酒”等。“炒”,即以酒为辅料与药物一同炒制干燥,以改变药物的性质,如:“黄芩,炙疮,血出不止,酒炒末下”等。“淬”是将药物直接或间接用火烧热后,投入酒中冷却的方法,如:“神曲,食积心腹痛,烧红淬酒服”等。“蒸”是将选净后的药物加酒混合后装入蒸制容器内用水蒸气加热或隔水加热至一定程度达到改变药物性能,扩大用药范围,或保存药效,利

于贮存。如:“妊娠子烦,口干不得卧……或蒸黄连丸,亦炒”。“洗”,用酒对药物进行清洗以除去杂质或改变药物作用方向,如:“黄芩降痰,假其降火也。凡去上焦湿热,须以酒洗过用”,“化”即以酒为溶剂将固态药物稀释至液态从而便于服用的炮制方法,如:“破伤风湿如疔者,以黄蜡一块,热酒化开服……”“酿”指将药物与麦或曲共同酿成酒的一种炮制方法,如:“杜仲,煮汁酿酒,去风痹,历节风”。上述诸多炮制方法,或单独使用或多法同用,无不体现出李时珍对药酒及病症之不同而灵活选用“酒炮制”的用意之深,其中之精妙,着实值得推敲。

四、药酒的服法  
在药酒的服法方面,李时珍也进行了详细的论述,总言之可分为两类:1.药酒服用的温度,主要有热服、温服和冷服,如:“阴毒腹痛:油松木七块炒焦,冲酒二钟,热服”,“腹内生疮:在膀胱不可药治者。取皂角刺不拘多少,好

酒一碗,煎至七分,温服”,“吴茱萸……同姜、破煎酒,冷服取汗,治贼风口不语”,“贼风口偏,不能语者:茱萸一升,姜豉三升,清酒五升,和煎五沸,待冷服半升……”等等。2.药酒服用的时间、剂量及次数。如:“鹿麻子油,酒煮日服,治偏风不遂”,“劳瘵羸瘦,猪肝晒研,于每朔服五更酒服”,“妊娠腹痛:烧车厘脂末,纳酒中,随意饮”,“大肠闭塞:陈皮连白,酒煮焙研末,每温酒服二钱”,“内挫腰痛,橙子核炒研,酒服三钱即愈”,“吐血咳嗽,熟地黄末,酒服一钱,日三”,“伤寒结胸,已经汗下者,槟榔二两,酒二盏,煎一盂,分二服”等。根据病症特点及药物性质来确定药酒的具体服用温度、时间、次数及剂量,这一点充分体现了李时珍临床中治病用药的灵活性。



李志尊  
副主任医师 硕士  
咸宁麻塘中医医院病区主任