

国家疾控局 发布《寒潮公众健康防护指南》

近期,国内大范围雨雪寒潮模式上线。为指导公众科学应对寒潮,提升自我防护意识,降低寒潮天气可能造成的健康损害,国家疾控局发布《寒潮公众健康防护指南》(以下简称《指南》),对不同重点人群提出防护建议,以最大限度保护公众健康。

《指南》指出,根据《冷空气等级》GB/T 20484-2017的标准,寒潮指日最低气温24小时内降温幅度大于或等于8℃,或48小时内降温幅度大于或等于10℃,或72小时内降温幅度大于或等于12℃,而且使该地日最低气温下降到4℃或以下,48小时、72小时内降温的日最低气温连续下降。

寒潮会给健康带来哪些风险?《指南》中提到,气温下降可导致人体血管收缩,呼吸频率加快。寒潮期间,寒冷天气易造成浅表皮肤损害而形成冻疮,加重关节炎、类风湿关节炎等患者的疼痛。易诱发气道痉挛、呼吸系统免疫功能异常,引起慢性阻塞性肺疾病急性加重、支气管哮喘急性发作、急性呼吸道感染等呼吸系统疾病。易引发心脑血管系统疾病,如心绞痛、心肌梗死、心律失常、急性心力衰竭、短暂性脑供血不足、脑卒中等。同时还可能加重泌尿系统疾病和内分泌系统疾病,如慢性肾病、糖尿病等。

按照《指南》规定,寒潮预警信号分四级,由低到高分别是寒潮蓝色预警、寒潮黄色预警、寒潮橙色预警和寒潮红色预警。

针对寒潮蓝色、黄色预警信号,《指南》中明确通用的防护建议有做好房屋保暖检查及保暖用品储备;关注病原体感染特别是经呼吸道传播的病原体感染,及时接种疫苗;室内保持适宜的温度和湿度,适时通风换气,使用取暖设备时,避免发生烫伤和煤气中毒等意外事故;出入温暖的室内时,注意温度的缓冲不宜忽冷忽热;外出时避免意外伤害及事故发生,避免进行剧烈的户外体力活动等。

针对橙色、红色预警信号,《指南》明确这两种信号下均不宜长时间户外逗留,要加强头部和胸腹部的保暖。

面对寒潮天气,《指南》中建议的重点防护人群主要有三类:第一类为敏感人群,如婴幼儿、儿童、孕妇、老年人等;第二类为有慢性基础性疾病的人群,如患有心脑血管疾病、呼吸系统疾病等人群;第三类为户外作业人员,如交警、环卫工人、建筑工人、快递员、外卖员等。

当出现寒潮预警时,《指南》建议,老年人不宜长时间外出,外出时宜有人陪伴,应选择一天中较暖的时间段,避开早晚温度较低的时段,并注意防寒保暖,特别是头部和胸腹部。户外体力活动时及时补充水分,注意防滑防跌倒。这种情况下,老年人不宜开展户外活动或在室外停留坐卧。使用手杖、轮椅等助行器的老年人要注意设备的防滑,独居老人注意与家人、朋友或社区工作人员保持联系。(来源:《北京青年报》)

出现视物重影查查血糖

近日,50多岁的李先生发现自己视物有重影,经过检查发现,这是由于糖尿病引起的动眼神经损害,导致眼外肌麻痹,从而影响了视物。

糖尿病人遇上神经病变,是常见之事。糖尿病周围神经病变是糖尿病常见的并发症之一,最常见的症状是远端对称性的肢体疼痛或麻木不适,可能导致患者情绪和心理问题,影响患者生活质量。此外还可能表现为单神经病变,主要累及脑神经,以动眼神经、展神经多见,导致眼球运动异常,出现视物重影等症状,而这部分症状往往会被患者误认为是眼部疾病。

专家介绍,神经周围组织需要通过神经进行血液循环,完成机体代谢。血糖控制不佳,会导致神经鞘膜代谢异常,造成血管损伤、神经生长因子缺乏等问题,从而出现神经水肿、神经压迫,引起神经性疼痛。这种神经疼痛多出现在下肢远端。随着病情发展,可能造成截肢的严重后果,最具代表性的便是大家常说的“糖尿病足”。

对于糖尿病周围神经痛的患者,神经内科主要以药物治疗为主,包括营养神经、改善疼痛症状、改善微循环、抗氧化应激、改善代谢紊乱等的药物。不过,所有治疗的前提是血糖必须得到良好的控制,否则其他后续治疗的效果都会大打折扣。

因此,专家提醒,糖尿病患者出现视物重影等症状时,应首先考虑血糖控制问题,及时就医,避免病情恶化。同时,糖尿病患者应定期检查血糖,做好日常血糖控制工作,预防糖尿病周围神经病变的发生。

□本报记者 黄盈盈/辑



寒潮期间,不宜长时间户外逗留,要加强头部和胸腹部的保暖。(资料图片)

红十字短波

泉州市第一医院 被授予国家“心电一张网·心电诊断中心建设单位”

本报讯(记者张金贵)近日,在2023年心血管健康大会上,泉州市第一医院被国家胸痛中心专家委员会授予“心电一张网·心电诊断中心建设单位”。

心电一张网建设涵盖了心电信息化采集

设备、区域心电网络、远程诊断监测平台、人工智能监测分析系统及卫健委区域质控平台。该项目打通了上下级医院、卫健委等机构的数据互联互通,促进优质医疗资源下沉,助力提升区域医疗综合能力。

福建省立医院郑晓春教授名医工作室团队 到晋江市医院指导麻醉学科工作

本报讯(记者张金贵)近日,福建省立医院郑晓春教授名医工作室团队到晋江市医院(上海市第六人民医院福建医院)指导麻醉学科工作。

据悉,2023年6月3日,郑晓春教授名医工作室落户晋江市医院。自该工作室成立以来,福

建省立医院与晋江市医院在麻醉学科方面开展深入交流,并建立起了“一对一”导师制定向帮扶培养模式,充分发挥名医领军效应和帮带培养人才作用,为该院麻醉学科人才培养及储备做出了贡献。

这些药不能与感冒药同服

冬季是流感高发期,专家提醒,感冒药不能与这些药物同服,否则可能导致不可逆的肝损伤。

感冒药+对乙酰氨基酚。常用的复方感冒药中,90%都含有对乙酰氨基酚。比如孩子用的氨酚烷胺颗粒、氨酚黄那敏颗粒、氨酚麻美糖浆、酚麻美敏混悬液,以及成人用的日夜百服宁、白加黑感冒片等。如果两两剂量叠加,会导致对乙酰氨基酚过量。

感冒药+布洛芬。虽然这种情况看上去不会造成对乙酰氨基酚服用过量,但是等同于布洛芬和对乙酰氨基酚两种退烧药同时服用,不推荐发烧时同时服用。

感冒药+感冒药。大多数复方感冒药的成分都很相似,主要分为以下几类:解热镇痛药有对乙酰氨基酚、布洛芬、阿司匹林;缓解鼻塞药主要是伪麻黄碱、血管收缩剂;镇咳止咳药如右美沙芬;抗组胺药物有马来酸氯苯那敏、氯雷他定。不同的复方感冒药大多含有以上一种或几种成分。如果同时吃两三种感冒药,就会造成药物成分重叠、过量。

感冒药+抗生素。感冒大部分是由病毒引起的,没有明确是细菌感染之前,不能私自服用抗生素。

□本报记者 黄盈盈/辑