

热热热!

高温来袭 注意防范



老年人更要当心

近几日,新郑迎来连续高温天气,记者从新郑市人民医院获悉,当气温超过33℃时,容易使一些老年人发生中风、脑溢血和心脏病等,或因为人体循环系统发生故障而导致死亡。由于大量出汗和气压增高,一方面容易造成脱水,使人体免疫功能下降,易发生感染,另一方面,因大量出汗,使人血液黏稠度提高,容易使一些老年人的脆弱血管发生阻塞。老年人遇到高温天气,应特别注意这几点。

●保持情绪稳定、乐观,起居正常。许多心脑血管疾病的诱因是郁闷的心情,对于老年人而言,好心情可以缓解疾病。

●搞好室内通风降温,不要用电风扇直吹身体,空调不要开得过低。

●及时补充水分,应多次少量喝些白开水或绿茶水,并适量喝些淡盐开水和菜汤,以维持体内水钠代谢平衡,保持全日尿量在1500毫升左右。

●养成午睡的好习惯,每日午睡半小时者比不睡者冠心病的死亡率减少30%。

●家庭配备一些防暑药,如十滴水、仁丹、清凉油、风油精、藿香正气水等。

●饮食宜清淡,适量吃些瘦肉、鱼、鸡蛋、蔬菜、水果等营养丰富的食品,减少高脂食品的摄入。

●当白天气温超过33℃时,老年人不要置身于烈日之下。中午12时至下午2时最好不要外出,非外出不可,也应有遮阳设备,如打伞并戴上墨镜,或选择阴凉处,有条件者,涂些防晒霜。

●一旦发现有心脑血管病发作先兆,须及时去医院诊治。



行车前先看看这个

●防机体

过热:夏季环境温度高,发动机容易过热。夏季应加强对发动机冷却系统的检查、保养。

●防电瓶亏水:夏季气温高,蓄电池电解液中的水分蒸发很快,容易造成蓄电池“亏水”而早期损坏。因此,夏季应经常检查蓄电池内液面高度,并及时添加蒸馏水。

●防车胎爆裂:夏季机车轮胎内的气压会随着温度的升高而升高,容易产生爆胎事故。因此,出车前应适当降低车胎气压。若行车中胎温过高时,应及时将车停于阴凉处休息降温,切勿采用泼冷水的办法降温。

●防车辆自燃:使用年限在四五年以上的老旧车辆会有发生自燃的隐患,车主应注意进行定期检测,看看有无出现老化的油管、电线等,有无电线裸露或者油路的泄漏。行驶时,车主应该留意车辆发生自燃的征兆,如异味、异响或车用电器功能失灵等。如果车辆发生了自燃,应马上将车在人少的地方靠边停下、熄火,取出灭火器,寻找起火点,给油箱和燃烧的部分降温灭火,避免爆炸。

●防疲劳瞌睡:夏季气温高,驾驶员睡眠不足,行车中容易疲劳瞌睡。因此,出车前应保证充足的睡眠。

●防途中遇险:在炎热的天气里,路面上的灰尘较多,附着系数下降,沥青柏油路面在太阳暴晒下变软,制动时,表面的沥青粘在车轮上被揭起,降低了制动性能。

夏季温度逐渐升高,交通事故也呈上升趋势。据统计,疲劳驾驶、车辆自燃、超限运输是夏季交通事故的三个主要导火索。小心谨慎才能防患于未然,这几个注意事项,你都知道吗?

