

天冷呵护好身体 出门注意防滑



雨雪天气居民该如何做好健康防护? 省市相关医学专家给出建议:雨雪降温天气,居民需要注意防范呼吸道疾病、心脑血管疾病及意外滑倒摔伤。正观新闻·郑州晚报记者王红

气温急剧变化 需防范心脑血管疾病

郑州人民医院心血管内二科主任万冬宇表示,气温的急剧变化会让血管收缩、血压升高,这种情况下会一定程度加重心脑血管患者的病情,容易诱发心脑血管疾病发生或者加

重,心梗、卒中的风险都会升高。

万冬宇建议,高血压患者要定期监测血压、血脂、血糖指数,如有变化应及时告知医生。心脑血管疾病患者要遵医嘱服用药物,不要擅

自停药、换药或者增减药量。此外,这类慢病患者一定要注意保暖,规律作息。室内室外进出要及时增减衣物,让体感温度基本保持恒定,避免身体受到温度变化的刺激。

呵护呼吸道 居家注意保持适宜温湿度

雨雪天降温是否能抑制病毒、病菌传播? 河南省儿童医院郑东院区呼吸科主任汤昱表示:“气温骤降会直接刺激呼吸系统,破坏呼吸道黏膜屏障功能并引起局部上皮损伤,容易引起病毒、肺炎支原体或细菌等病原体的入侵,从而诱发呼吸系统感染。较低的温度其实是多数病原体繁殖的适宜条件,多数病毒、肺炎支原体和细菌是耐低温的,所以一旦感冒可能造成病原体的快速繁殖而致病,因此做好预防很重要。”

不过,汤昱补充说:“雨雪天气对于净化空气十分有益,不仅可以提高空气质量,降低雾霾指数,还能减少病菌的蔓延与传播,因此可以让孩子适当地外出放松,但要做好保暖措施。需要注意的是,环境温度过高会导致空气干燥,使得鼻腔和气道黏膜容易‘脱水’,更易诱发感冒、支气管炎、哮喘等疾病发生。因此,适宜的温湿度对呼吸道有益,冬季室内18℃~20℃、60%左右的温湿度最为合适,建议居家注意保持空气湿度、适当通风。”

雨雪天气需注意防滑防跌倒

郑州大学附属郑州中心医院急诊科主任医师刘畅表示,居民外出走路、骑车速度都不要太快,注意力要集中,慢走、低速行驶,随时注意周边车况及路况,路上不要接打电话、聊天,两人以上出行时要前后行走,不要并排。防寒保暖时帽子不要过低,遮挡前方视线。此外,雪天出行最好穿防滑鞋,走路速度不要太快,脚底要踩实踩稳。在雪地行走,切忌提重物,双手更不要揣在兜里,宜佩戴保暖手套,因为双手来回摆动,能很好地起到对身

体的平衡作用。

雪天出行,如不慎跌倒该如何正确防护? 骨科二病区主任杨建议建议,雨雪天地滑摔跤不可避免,滑倒时顺势滑或缩团滚可减少骨折。顺势滑是指双手收回或平伸,顺着力量向前滑;缩团滚是双手护住头面部,缩团,顺着力量向前或向后、向左、向右滚。用身体整个侧面来着地,增加受力面积,减轻摔伤的程度,尽量不要用手直接来支撑地面。

杨建议提醒,滑倒后不要贸然爬起来,要先对四肢

和关节进行自我检查,看看主要关节能不能活动,如果感觉肢体特别疼痛而且有反常情况就有发生骨折的可能。同时,摔伤后不要揉捏患处,肿胀初期不要热敷,要抬高患肢并用冰块冷敷来控制出血,促进消肿减轻疼痛,待24小时或48小时急性期过后再进行热敷,达到活血化瘀的效果。此外,如果不慎摔成外伤,不要自行用红花油、膏药等治疗,因为红花油等药物虽有活血的功效,但使用不当会加重肿胀,不宜在外伤早期使用。

郑州晚报“讲文明·树新风”公益广告

除了你的脚印
什么都别留下



中宣部宣教局 中国文明网