

天寒地冻,这些疾病容易“找上门”

听听专家们都支了哪些招儿

随着初雪飘落,合肥进入“速冻”模式,天寒地冻,您做好防病准备了吗?昨日,记者采访了多科室专家,一起来听听专家们怎么说。
□记者 马冰璐

预防心血管疾病:密切监测血压,注意保暖

寒冷是诱发心血管疾病的主要原因之一,这是因为人体血管在寒冷时处于收缩状态,血管阻力会增加,而心脏为了满足人体的正常需要,往往会为了克服阻力而增加肌体的负担。如果心脏本身功能异常,再加上长时间超负荷工作,发生或加重心血管疾病的几率就会增加。

合肥市一院急诊科主任杨静建议,市民要注意保暖,及时添加衣被,避免早起锻炼;心脑血管病人更要密切监测自己的血压变化,降温换季时应及时调整降压药物的用量,并控制好情绪,避免情绪上出现大的波动。一旦出现头痛、头晕、呕吐、饮水和说话困难等,应尽早就医,防止错过最佳治疗时间。

预防滑倒骨折:摔倒后最好及时去医院

天气寒冷,雪后上冻会导致路面更加湿滑,再加上衣服穿得多,骑自行车、电动车时打滑,一不小心摔一跤极易导致骨折。

杨静建议,如果突然摔倒,尽量别用手腕去支撑地面,因为这种摔倒姿势最容易造成手臂骨折。摔倒后应马上查看摔跤部位有无红肿,如突然肿胀剧烈疼痛,应该立即就医,切忌自己乱揉乱动,更不要自己随意在家用药搓揉或者拿毛巾热敷,以免延误病情。

预防呼吸道疾病:开窗通风,多吃清肺化痰的水果

合肥市一院呼吸内科主任医师李秀提醒,冬季依然要注意居住环境通风,减少病原体的繁殖。冬季平常应多喝水,吃一些清肺化痰的水果,戒除烟酒,注意个人卫生,少去人员密集场所。另外,身体一旦出现不适时,连续咳嗽不止,应迅速到正规医院就诊。

天寒地冻,不少市民会开空调取暖,并使用加湿器,“加湿器不是所有人都适用,老人、儿童、关节炎和糖尿病患者以及患有慢性肺部疾病的人群要慎用。”

预防中风:及时增加衣物,避免情绪激动

中国科大附一院(安徽省立医院)神经内科主任医师王国平提醒,老年人在降温时应及时增加衣物,注意保暖;消除吸烟、酗酒等危险因素;定期检查,接受专业医生指导;要避免情绪激动,保持良好心态,避免过度兴奋与悲伤对防止中风十分重要;多吃含钾的土豆、香蕉、豆类、玉米、苹果、西红柿、海带及多种绿色蔬菜都富含钾,能显著降低中风发病率。

此外,王国平还建议,老年人室外活动时要戴上口罩,这样可以更有效地保护呼吸道,并注意口罩的及时更换。此外,老年人冬季洗澡不宜过于频繁,洗澡水温也不宜过高。

合肥消防两天共出警30余次,化险为夷

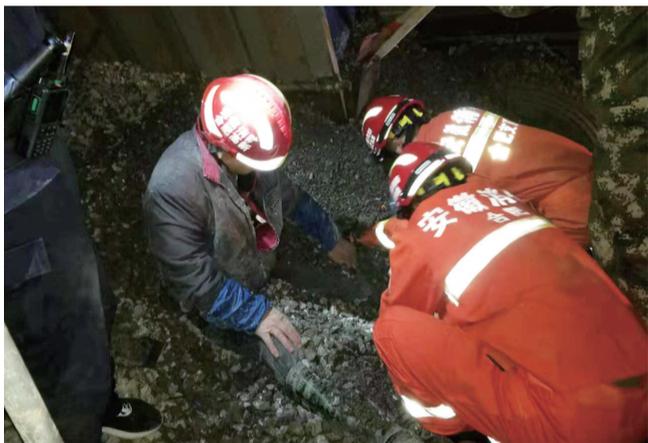
星报讯(王玮 记者 马冰璐) 最近,合肥持续雨雪天气,据合肥市119消防指挥中心统计,12月8日~9日两天,合肥市区共出警30余次,共出动车辆80余辆次,出动警力近600人次。气温骤降,险情不断,昨日,记者获悉,合肥消防多次出动,化险为夷。

12月8日23时59分,高新区长江西路与方兴大道交口某搅拌站内,由于一辆拉石子的货车侧翻,导致一名工人下半身被埋。合肥消防高新中队接到报警后立即赶赴现场进行救援,到达现场后,消防员看到,工人下半身被埋,但意识清醒。消防员们利用铁锹和手,经过一个多小时的紧张挖掘,顺利地将工人从石子中救出。

次日晚20时,庐阳中队接到报警称,三孝口某酒店内一名两岁左右的孩子手被夹在浴室门缝。消防员们赶到现场后,利用小型切割机对浴室门进行切割,几分钟后将孩子的手救出,万幸的是孩子的手并无大碍。

几乎同一时间,合肥市东兴西湖花园某门面房内发生火灾。接到报警的特勤一中队的消防员们立即赶赴现场。经过近一个半小时的扑救,最终将火势扑灭。

无独有偶,12月9日晚间,天空飘着雪花,地面湿滑,一位骑着电动车的老人不小心滑倒。瑶海中队的消防员们出警回来路过此处,见此情况,立即上前帮老人把车扶了起来,并推到安全地带,在确认老人身体无恙后,才返回中队。



#陪伴是最好的亲情#



欢迎订阅2019年度《市场星报》《安徽画报》

合肥市个人订户订阅2019年全年《市场星报》(240元)或者全年《安徽画报》(336元)赠送以下礼品之一(只能选其一,数量有限,赠完为止)

- ① 价值60元至160元的礼品一份,如宣酒、迎驾八年、金种子6年、古皖天下(金樽)、徽印象等。
- ② 漫画版《西游记》图书一套(196元)



市场星报



安徽画报

订阅热线: 0551-62813115

除了以上礼品,还享有在周六市场星报报纸中缝**免费刊登50字**的广告一则(如证件遗失、门面出租转让等)。

市场星报 邮发代号: 25-50
安徽画报 邮发代号: 26-12