

冷空气频繁来袭

# 防寒保暖是门技术活



这段时间,冷空气活跃。那么,气温骤降如何应对?福建疾控中心为大家送出《寒潮公众健康防护指南》,助你温暖过冬。

□融媒体记者 张沼婢

## 寒潮影响日常生活

寒潮是冷空气大规模地侵袭造成剧烈降温的天气活动。根据《冷空气等级》(GB/T 20484—2017)的标准定义,寒潮是指日最低气温24小时内降温幅度大于或等于8°C,或48小时内降温幅度大于或等于10°C,或72小时内降温幅度大于或等于12°C,而且使该地日最低

气温下降到4°C或以下,48小时、72小时内降温的日最低气温连续下降。

每当寒潮来临时,气温往往都会出现大幅下降,同时伴随而来的大风和雨雪,也将进一步加速气温下降的速度和程度,从而对人们的日常生活带来不同程度的影响。

## 气温骤降危害健康

近期强冷空气来袭,将增加呼吸系统疾病、心脑血管系统疾病、冻疮等疾病风险。公众要加强保暖防护,特别关注气温骤降带来的健康危害。

呼吸系统疾病。引起寒潮的强冷空气会使空气的气温显著降低,刺激局部血管收缩,从而减少黏膜的免疫球蛋白分泌。同时由于鼻咽部的黏膜变得干燥和机体抵抗力下降,这就给呼吸道传播病毒的入侵和繁殖提供有机可乘的机会,导致罹患感冒的病人数量显著增

加,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。

表层皮肤损害。低温天气容易造成浅表皮肤损害而形成冻疮,更有甚者,将加重关节炎、类风湿关节炎患者的疼痛。

心脑血管系统疾病。在寒冷的气温刺激下,人体血管收缩加剧,导致血压和心肌耗氧量明显升高,容易引发心绞痛、心肌梗死和脑卒中等,使得心脑血管系统疾病的发病率和死亡率显著增加。



冷天外出记得及时穿戴帽子、围巾、手套等,防寒保暖。(CFP 图)

## 头足胸腹注意防寒

冬季冷空气活跃,大家要及时做好防寒保暖措施,谨防意外发生。

及时添加衣被。密切关注天气情况,实时掌握气温变化讯息。当有寒潮天气预报提示时,要及时添加衣被,注意做好头部、胸腹部和足部的防寒保暖。

减少户外逗留时间。尽可能减少在户外逗留时间。如需外出时,要尽量选择在一天中较温暖的时段,避免早晚气温较低时段。户外作业人员应尽量避免长时间户

外作业,确需长时间在户外作业时,应配备便携式取暖物品或设备。

营养膳食补充能量。保证充足的的能量和营养摄入,同时加强体育锻炼,增强体质,提高机体免疫力和抗寒耐受性。

关爱重点防护人群。患有慢性基础性疾病的人群,在外期间出现胸闷、胸痛、心悸、头晕、出冷汗等症状时要立即休息,并根据病情服用急救药物,在条件允许的情况下尽快进入温暖场所。

## 救治毒蛇咬伤 口吸并不可取

“一朝被蛇咬,十年怕井绳”,每年泉州市中医院都要收治两三百个毒蛇咬伤患者。近日,记者采访泉州市中医院中医外科主任、主任医师林连辉,为大家科普毒蛇咬伤救治过程中的六大常见误区。

### 误区一:被蛇咬伤不能动

民间有个说法:被五步蛇咬伤走五步就会死亡。其实毒蛇咬伤后中毒症状出现需要一定时间,及时救治是可痊愈的。市民被咬伤后要尽量保持镇定,认清蛇的外形,快速离开现场,更不要尝试“反杀”毒蛇,避免受到二次伤害。也不要过度紧张或者奔跑,这会加速血液循环,促进毒素吸收。

### 误区二:千奇百怪排毒法

在一些影视剧中,被毒蛇咬伤后采用采血、火烧和刀割的方式排毒,这是错误的。用口吸蛇毒可能通过口腔黏膜直接吸收,导致施救者中毒,用火烧灼伤口或刀切割伤口挤压排毒,对蛇毒的破坏是有限的,反而加重对身体的伤害。

### 误区三:草药配酒解蛇毒

一些农村地区流传着草药配酒解蛇毒的做法,这是不可取的,喝酒可能会加速蛇毒的扩散,甚至影响到患者的神志及胃肠道反应,对蛇伤的救治及判断会有较大影响。临上很多蛇伤重症患者,往往是因为过度相信民间治疗方法而延误救治。

### 误区四:扎得越紧越安全

被蛇咬伤后采用绷带加压固定或患肢制动等方法确实有助于减缓蛇毒吸收,但也有很多蛇伤病人因为绑扎过紧、时间过长后引起肢体缺血时间太长导致肢体坏死,最后被迫截肢。建议院前急救绑扎时,宜使用小夹板加弹性绷带绑扎法绑扎。

### 误区五:不肿不痛不处理

被神经毒类的毒蛇比如银环蛇咬伤,伤口不肿,不痛,牙痕浅。早期症状轻,容易被忽视,但是这种蛇咬伤病情凶险,一旦出现全身中毒症状,病情变化迅速,可能很快出现呼吸肌麻痹,甚至呼吸停止,因此,被蛇咬伤,不管有毒无毒,都应及时到有条件的救治的医院就诊。

### 误区六:抗毒血清解万难

毒蛇咬伤种类较多,泉州地区目前常见毒蛇有竹叶青蛇、烙铁头蛇、圆斑蝰蛇、眼镜蛇、银环蛇及五步蛇等,但相对应的抗蛇毒血清只有4种,而且抗蛇毒血清只能中和血液中游离的蛇毒,对那些与组织结合并产生症状的蛇毒无效,尤其已经产生各种严重并发症的病人,应该采取中西医结合的方法进行救治,单纯靠抗蛇毒血清是无法胜任的。

□融媒体记者 张沼婢



救治蛇伤要用正确方法(CFP 图)

## 孩子四种表现 或是抑郁前兆

《2023年度中国精神心理健康》报告揭示了一个令人揪心的现状:高中生、初中生、小学生抑郁检出率分别为40%、30%、10%。

从心理学和精神医学的角度来看,抑郁症被视为一种精神障碍,而不仅仅是一种简单的心境健康问题。抑郁症涉及心理因素,如情绪、思维和行为模式,还可能与大脑化学物质的变化、遗传因素、生物学差异及其他复杂的身体健康问题有关。

泉州市第三医院心理咨询师庄思婷提醒,作为父母,如果能够提前掌握一些关于抑郁症的知识,或许就能及时识别抑郁的征兆,对孩子施以援手。

□融媒体记者 张沼婢



防治抑郁要早发现、早诊断、早干预、早治疗。(CFP 图)

## 四个信号可能预示“不对劲儿”

抑郁症绝非简单的情绪低落,而是一种需要规范治疗的疾病。其早期通常会呈现出以下四个危险信号:

1.情绪低落:常常陷入闷闷不乐的状态,对周遭事物皆丧失兴趣,以往热爱的活动如今也难以激起其热情。

2.睡眠障碍:长期饱受失眠折磨,

入睡困难重重,即便勉强入睡,也仿佛处于一种似睡非睡的浅眠状态,睡眠质量极差。

3.躯体不适:身体莫名出现浑身疼痛、头晕目眩、四肢乏力、食欲不佳等症状,然而却并非由生理疾病引发。

4.认知障碍:记忆力显著下降,在

学习与工作时难以集中精力,思维活跃度降低,学习工作效率大打折扣。

除了情绪低落、萎靡不振等典型表现外,儿童青少年抑郁还可能以脾气暴躁、极度叛逆的形式呈现,有时候还会暴饮暴食。家长们需对此保持高度敏感,及时察觉孩子的情绪与行为变化。

## 父母关怀是辅助治疗关键

一旦家长察觉到孩子疑似出现抑郁情绪,应立即采取行动。

首先,要增加与孩子的沟通交流频次,耐心倾听孩子内心真实的想法与感受,让孩子感受到被尊重与被理解。

当孩子在生活或学习中遭遇挫败而产生消极情绪时,家长应以鼓励为主,帮助孩子逐步培养独立解决问题的能力,切不可轻易否定孩子的情绪体

验,而应给予他们充满安全感的陪伴与关怀。如饭后一起散步、安排短途旅行等活动,皆是走进孩子内心世界的有效途径。

在孩子成长的不同阶段,家长的角色应随之转变,幼时给予充分陪伴关爱,成长过程中则要注重尊重理解,通过常态化的交流沟通,为孩子筑牢心理防线,降低抑郁风险。

当孩子的抑郁情绪持续难消,家

长的引导仿若石沉大海时,及时寻求医院的专业评估与诊治就显得尤为关键。

抑郁症可防可治,防治的一个重要原则就是早发现、早诊断、早干预、早治疗。通过这种专业的帮助及家长的支持与配合,孩子能在科学有效的干预下,逐步驱散内心抑郁阴霾,重拾拥抱阳光生活的勇气与力量,再次踏上充满希望与活力的成长之路。

## 服大量抗抑郁药 女子昏迷急送医

本报讯 (融媒体记者张沼婢 通讯员王亨)近日,一名17岁少女因自行服用大量抗抑郁药物,引起药物中毒,被送到泉州医高专附属人民医院紧急救治。医生提醒,有意无意服用大量药物或者毒物的患者并不罕见,一旦发现类似情况,身边的人应立即送患者就医并第一时间催吐。

经急诊科紧急洗胃、输液处理后,患者仍处于昏迷状态,生命体征也不稳定,随时有生命危险,重症医学科会诊评估后决定,将患者转入重症监护室进行血液灌流等治疗。

因患者处于昏迷状态,重症医学科医务人员先是给患者气管插管,保

持气道通畅,防止窒息。随后,采取洗胃、导泻等办法,以减少毒物吸收。最后,给患者补液,促进毒物排泄。抢救过程中,患者突发频繁抽搐、瞳孔散大、血压低、血氧低等情况,医务人员当机立断给予抗癫痫、接呼吸机辅助呼吸、血液灌流等紧急抢救。血液灌流治疗2小时后,患者清醒,生命体征稳定。目前,患者已康复出院。

据了解,药物和食物中毒是临床常见的急症。医生提醒,发生药物中毒后,要注意以下事项:病人发生药物中毒以后应该立即停止接触药物和毒物,第一时间进行催吐,同时要拨打120,不要等救护车到了或者到了医院

以后再采取相应的措施;如果中毒病人已经处于深昏迷状态,应该让病人保持侧卧位,避免呕吐物和分泌物误吸气管而造成窒息;如果病人身边有残留药物,要及时向医生或者救护人员报告,让医生和救护人员能及时明确中毒药物,方便救治;在救护车到来之前,可以先采取急救措施,以争取救治时间,比如病人误服碘酒可以服用米汤、面糊或者蛋清,然后进行催吐;如果服了水杨酸类制剂可以服用温茶水进行催吐洗胃;如果误服来苏水,可以用温水或者植物油进行洗胃,随后服食蛋清、牛奶、豆浆,可以保护病人的胃黏膜,同时吸附毒物。

提高青少年脊柱侧弯防治水平

## 泉州启动中医药干预

本报讯 (融媒体记者张沼婢)脊柱侧弯已成为继肥胖、近视之后,危害我国儿童青少年健康的第三大常见病。值得关注的是,脊柱侧弯患病率呈逐年上升趋势。为贯彻落实儿童青少年脊柱侧弯筛查、中医药干预工作,切实提高各级医务人员的儿童青少年脊柱侧弯筛查与诊治能力,泉州市儿童青少年脊柱侧弯中医药干预工作近日启动。

今年,泉州市被确定为全国儿童青少年脊柱侧弯中医药干预工作试点地区,泉州市正骨医院是中医药干预试点牵头单位。接下来,正骨医院将对儿童青少年脊柱侧弯中医药干预试点工作提供专业指导和技术支持,开展脊柱侧弯筛查人员的培训工作和脊柱侧弯筛查工作,由小儿骨科及儿童康复科的资深医师对筛查技术师资和筛查人员进行线上线下培训。同时,医院将开展脊柱侧弯中医药矫正治疗工作,为不同阶段、不同程度的脊柱侧弯患儿提供个性化、针对性的中医药干预诊疗方案,开展早期预防、早期矫治、分级转诊、康复干预和运动干预等中医药干预工作。

据介绍,脊柱侧弯试点干预对象以特发性脊柱侧弯为主,包括筛查后确诊为脊柱侧弯、脊柱生理性弯曲异常或体态异常的6—18岁儿童青少年;每年筛查人数不少于10000人。经鉴别诊断和评估,将符合条件的儿童青少年纳入中医药干预范围。

## 新生儿反复呕吐 医生解“锁”救命

本报讯 (融媒体记者张沼婢)小晨(化名)是个只有1450克的低体重早产宝宝,出生后半天,小晨便开始呕吐胆汁样胃液,经泉州市妇幼保健院·儿童医院彩超检测显示是肠梗阻。病情危急,需急诊手术治疗。

然而,早产儿腹腔空间狭小,闭锁前端肠管扩张明显,肠壁很薄,手术的难度不言而喻,在该院外科手术团队的努力下,顺利完成了手术,目前小晨恢复良好。

该院小儿外科副主任医师陈伟明介绍,小肠闭锁,是指先天因素导致的肠管连续性中断,是新生儿肠梗阻的常见病因。呕吐是肠闭锁最突出的症状,闭锁部位越高,呕吐出现的时间越早,呕吐物多含有胆汁,低位闭锁可呈粪汁样。

高位空肠闭锁的腹胀仅限于上腹部,多不严重,在大量呕吐之后或胃肠减压后腹胀可缓解,低位闭锁则全腹膨胀。肠闭锁患儿生后多无正常胎粪排出,而是排灰白或青灰色黏液性大便。

陈伟明提醒,小肠闭锁严重威胁患儿生命,手术是治疗小肠闭锁唯一有效的方法。随着病因学研究的进展、诊断水平的提高、技术操作的改进、围手术期良好的监护,存活率已经有显著提高。

## 蔬菜放久含亚硝酸盐 须防化学性食物中毒

化学性食物中毒,作为一个不容忽视的食品安全隐患,威胁着人们的健康。泉州疾控中心专家提醒,冬季警惕亚硝酸盐和甲醇化学性食物中毒。

亚硝酸盐中毒在冬季频发,常由腌制食品引发。在熟肉、肉灌肠、罐头等动物性食品加工中,亚硝酸盐作为发色剂和防腐剂被广泛应用,能赋予食品诱人色泽并延长保质期。然而,腌制初期(约1—2周)亚硝酸盐含量较高,对人体有害,会干扰血红蛋白功能,导致缺氧,严重时危及生命。此外,亚硝酸盐还可能转化为致癌物质亚硝胺,增加患癌风险。

为确保安全,选择腌制食品时应优先考虑正规厂家产品。家庭腌制时,需合理控制盐分和时间。腌菜应在腌制一个月后食用,并可添加鲜蒜、鲜姜等降低亚硝酸盐含量。新鲜绿叶蔬菜存放过久或剩菜长时间放置,也会导致亚硝酸盐含量升高。因此,建议蔬菜现吃现买,剩菜及时冷藏并尽快食用。凉拌菜则应现拌现吃,避免久置导致亚硝酸盐增多。

寒冷的冬季,一些市民有喝酒御寒的习惯。在部分劣质酒品或非法勾兑的饮料中,甲醇可能作为原料被混入,以降低成本。然而,甲醇对人体毒性极强,摄入后可对视神经造成严重损害,导致失明,并可能损害肝脏、肾脏等多器官功能,严重时甚至致命。

为预防甲醇中毒,购买酒品时应选择正规渠道和信誉良好的品牌。避免饮用来源不明或价格异常低廉的酒水和饮料。自制酒类时,需确保原料安全,避免使用可能含有甲醇的物质。同时,注意储存条件,防止酒品在不良环境中变质产生甲醇。对于疑似甲醇中毒的情况,应立即就医,切勿延误治疗。

□融媒体记者 张沼婢 通讯员 张瑜珏