

降雪降温天

# 专家给出防病指南

据气象部门预报,一场明显的降雪降温天气即将影响太原。银装素裹虽美,但伴随而来的低温、湿滑路面及室内外温差,对市民健康构成多重挑战。12月11日,太原市第二人民医院急诊科主任、主任医师彭志军提醒,降雪降温天气,心脑血管疾病、糖尿病相关并发症、呼吸道疾病、消化道疾病易呈高发态势,同时意外跌倒骨折风险骤增,市民要特别注意,做好健康防护。

## 心脑血管疾病: 测血压 护心脑血管

太原市第二人民医院的急诊科主任、主治医师郭微介绍,降雪降温天气,使人体血管收缩、血压升高、心率加快,心脏负荷加重,极易诱发心绞痛、心肌梗死、脑卒中等急症。

“此时要做好血压的监测与用药。”郭微提醒,高血压、冠心病等患者务必加强血压、心率自我监测,遵医嘱规律服药,不可擅自调整。血压监测的最佳时间是早起睁眼测量血压、睡前测量血压,连续测量三天,若出现胸闷、胸痛、心悸、头晕、头痛、肢体麻木无力等症状,应立即休息并及时就医。

保暖是关键。重点做好头部、颈部、胸背部的保暖。外出戴帽子、围巾,避免从温暖室内骤然进入寒冷户外,给身体一个适应过程。

保持情绪平稳,避免情绪激动、过度劳累。饮食清淡,限制高盐、高脂、高胆固醇食物摄入,多食富含纤维的蔬菜水果,保持大便通畅,避免用力排便。锻炼以舒缓运动项目为主,如走路、打太极、八段锦等,锻炼应在日出后进行。

## 糖尿病并发症: 稳血糖 重护足

“低温环境下,人体应激激素分泌增加,可能导致血糖升高且波动更大。同时,糖尿病患者常合并血管神经病变,对寒冷的感知和足部保护能力下降。”郭微提醒。

要增加血糖监测频率,特别是空腹和餐后血糖,及时发现异常波动;每日检查双足有无破损、水泡、红肿,穿宽松、柔软、透气、防滑的鞋袜,保持足部干燥温暖,避免用热水袋、电热毯直接暖脚,以防烫伤。

均衡饮食,坚持定时定量进餐,保证热量摄入均衡。可适当增加蛋白质含量高的食物,如鱼、虾、肥瘦相间的牛肉和羊肉等,每日2餐的主食可用粗粮代替。注意补充水分,防止血液黏稠。

## 呼吸道疾病: 戴口罩 防感染

“寒冷干燥的空气会降低呼吸道黏膜的防御能力,室内空气流通不足也增加了病毒、细菌传播的风险,易引发感冒、流感、慢性支气管炎急性发作、哮喘等。”郭微建议,外出时,或进



发急性胃肠炎、胃胀、消化不良,甚至诱发消化性溃疡。”郭微提醒。

寒冷天气,食物应以温热、易消化为主,如粥、面条、炖菜等,规律三餐,避免暴饮暴食;食材要充分加热煮熟,生熟分开,隔夜菜需彻底加热后食用;减少生冷、油腻、辛辣及过甜食物的摄入;进补需根据个人体质,不宜过度。

此外,要注意腹部保暖,衣着需盖过腹部,防止受凉导致肠痉挛或腹泻。如出现腹痛,可先喝热水、敷热水袋缓解症状,如症状持续30分钟至1小时、且持续出汗,不见好转,要立即就医。

## 骨折外伤: 防滑倒 免骨折

人群密集或相对密闭的公共场所时,要规范佩戴口罩。

同时,要保暖加湿,随温度变化及时增减衣物,特别注意咽喉部和胸背部保暖。室内可使用加湿器维持适宜湿度,但不建议每天使用加湿器。要定期开窗通风,每次10分钟至15分钟。

“老年人、儿童及患有慢性呼吸系统疾病者是重点保护人群,要格外注意,尽量减少在寒冷大风时段外出。”郭微提醒。

## 消化道疾病: 暖胃肠 忌生冷

“寒冷天气下,人体胃肠功能易发生紊乱,加上可能进食更多高热量、油腻食物,或食用不洁、生冷食物,易引

针对降雪降温后路面湿滑结冰,骨折等外伤风险显著增加的情况,彭志军特别提醒,尽量不要出门,特别是老年人。如必须外出,一定要穿防滑平底鞋,小步慢行,重心略前倾,双手不要插兜,以保持平衡。老年人建议使用防滑手杖,尽量避开冰面、斜坡。

如不慎滑倒,尽量降低重心,用手肘或整个身体侧面着地,避免用手腕直接硬撑,以防桡骨远端或尺骨鹰嘴等部位骨折。摔倒后勿急于起身,先感受主要疼痛部位,若怀疑骨折,应原地呼救,等待120,避免不当移动造成二次损伤。

彭志军建议,中老年人要定期检测骨密度,根据骨密度情况,遵医嘱补充钙剂。平时要多晒太阳、适度运动。

记者 刘涛

## 212家门诊可接种流感疫苗

本报讯(记者 刘涛)当前正值流感高发季,接种流感疫苗是预防流感、降低重症风险的有效手段。为方便市民就近接种,12月11日,市卫健委公布流感疫苗接种门诊名单,全市212家预防接种门诊可接种流感疫苗。

212家预防接种门诊中,小店区43家、迎泽区10家、杏花岭区27家、

尖草坪区16家、万柏林区57家,晋源区21家、古交市16家、清徐县15家、阳曲县5家、娄烦县2家。具体接种门诊名单,可关注“健康太原”微信公众号中的相关信息。

市卫健委建议,市民接种前先联系咨询接种门诊,确认接种时间及疫苗库存后再前往。

## 柚子虽可口 服药不能碰

本报讯(记者 刘涛)目前,正是柚子上市之时,其酸甜多汁的口感深受人们喜爱。12月9日,太原市第二人民医院药剂科药师邓玲燕提醒,公众服用药物期间食用柚子,尤其是西柚,可能引发严重健康风险,甚至危及生命。

柚子为何会成为“用药克星”?邓玲燕解释,柚子尤其是西柚中含有呋喃香豆素,这种成分会抑制肝脏中代谢酶的活性,导致药物在体内蓄积、血药浓度异常升高,相当于无形中增加了药量,使副作用风险大幅提升。

“这几类药与柚子是‘敌对’关系,同食风险高。”邓玲燕提醒,第一类是降压药,如硝苯地平、氨氯地平,与柚子同食可能导致血压骤降,引起头晕、心慌,严重时致晕厥;第二类是降脂药,如阿托伐他汀、瑞舒伐他汀等他汀类,与柚子同食会增加肌肉酸痛、肝损伤甚至横纹肌溶解的风险;第三类是镇静安眠药,如地西泮、佐匹克隆,柚子会增强药物镇静效果,可能导致睡不醒、呼吸变慢;第四类是免疫抑制剂,如环孢

素、他克莫司,柚子会使药物浓度异常升高,易损伤肾脏及神经系统。

“此外,还有一些药需要与柚子‘保持距离’。”邓玲燕说,降糖药,如格列齐特、二甲双胍等,柚子会帮着“加强降糖”,容易导致低血糖,饿到心慌、手抖、冒冷汗,吃糖都不一定能快速缓解;抗心律失常药,如胺碘酮、普罗帕酮等,同食柚子可能让心律紊乱;部分抗生素,如红霉素、克拉霉素等,同食柚子会加重肠胃不适,可能又吐又拉。

邓玲燕特别提醒,服药期间,最好避免食用西柚及普通柚子,若实在想吃,需与服药时间间隔72小时以上;不可抱有侥幸心理,食用少量柚子也可能干扰药物代谢;用药前要仔细阅读药品说明书,或咨询医师、药师,明确饮食禁忌;若不慎同食,并出现头晕、乏力、心慌等症状,要立即停药,及时就医。

“吃药不碰柚,碰柚不吃药。”邓玲燕呼吁,柚子虽美味,但用药安全更为重要。公众应提高科学用药意识,在享受时令水果的同时,守护好自身健康防线。

## 健康科普走进校园

本报讯(记者 周皓)针对全县学生常见病和健康影响因素监测结果中发现的主要问题,连日来,娄烦县疾控中心工作人员先后走进君宇实验学校、实验小学、第二实验小学等学校,开展学生常见病重点人群关爱行动,进一步强化学生常见病防控,降低不良因素带来的危害。

针对日益严峻的青少年近视及超重肥胖问题,工作人员详细讲解了近视的成因、危害以及防治关键,指导同学们养成正确的读写姿势、良好

的运动习惯,同时提醒孩子们控制电子产品使用时间,定期进行视力检查,做到早发现、早干预。

此次活动通过发放中小学生学习防控近视手册、学生常见病干预手册等宣传资料,告知学生们爱眼护眼、控制体重、保持健康生活方式的重要性。县疾控中心将以此次活动为契机,把学生常见病宣教融入日常工作,加强学生多病共防健康教育,为强化学生常见病防控作出积极贡献。