

专家教你如何安全度过冰雪天

本报记者 朱传胜

临近春节,连日来的降雪给人们带来欢愉的同时,也带来了交通的不便和健康方面的影响。尤其是老年人、幼儿、心血管疾病患者等特殊人群,更应警惕恶劣天气带来的意外伤害。记者近日采访了焦煤中央医院多位知名医学专家,总结出冰雪天最易出现的意外情况,助市民更好地应对冰雪天气。

冰雪天应谨防摔倒骨折

焦煤中央医院副院长、骨科专家辛陆军提醒,雪天路滑,加上天气寒冷,关节变得僵硬,人们摔伤的概率大大增加。特别是老年人因骨质疏松,身体平衡性、协调性差,在滑倒的一刹那会因反应慢而摔得较重,容易造成骨折等严重后果。

“摔倒时,正确的做法有两个,缩团滚或顺势滑,可减少骨折的发生。”辛陆军说,“缩团滚就是双手护住头部并缩团,顺着力量向前、向后、向左或向右滚。让身体整个侧面着地,增加受力面积,减轻摔伤的程度,尽量不要用手直接支撑地面。顺势滑就是双手收回或平伸,顺势向前滑。”

辛陆军提醒,滑倒后不要贸然起身,先要对四肢和关节进行自我检查,查看关节能不

能活动。如果感觉肢体特别疼痛,而且有反常活动,可能发生骨折了。如果是脊椎骨折千万不可随意活动,否则很可能造成骨折移位加重,严重时肢体可能瘫痪。此时应尽快拨打120急救电话,由专业医护人员救助。即便是发生上肢骨折也不可乱揉、乱动,应该用围巾、木板等固定好骨折部位,立即去医院就诊。

辛陆军建议,市民雪后出行尽量穿着防滑性好的鞋子,裤子不可过长,以免踩到裤脚发生跌倒,走路时尽量绕开大理石、瓷砖、冰面等光滑路面,同时还要做到稳、慢、看。稳:行走时不要手插兜,一旦摔倒,手可以起到支撑和保护作用。慢:行走速度要慢,走路要踩实、踩稳,步幅小些,可参考企鹅步。看:时刻注意路况,注意力集中一些,避免路上打电话、看手机。

雪地玩耍当心患上雪盲症

焦煤中央医院眼科主任蒋乐文提醒,雪后晴天在雪地玩耍,当心患上雪盲症。雪盲症是由于紫外线照在雪地上反光,造成角膜上皮坏死脱落的一种症状,对眼睛的伤害很大。

“人长时间置身于白茫茫的雪地中,就会感觉眼睛不舒服。”蒋乐文说,这是因为雪地

对太阳光的反射率极高,可达95%,直视雪面相当于直视太阳光,太阳光中的紫外线经雪反射后被人眼吸收,造成结膜、角膜上皮、视网膜损害,从而出现眼睑红肿、结膜充血、疼痛、怕光、流泪、睁不开眼等症状,严重的会出现短暂性失明。

对此,蒋乐文建议市民在长时间欣赏雪景以及参加冰雪运动、戏雪活动时,一定要佩戴防护眼镜。防护眼镜不仅可以遮挡运动过程的异物损伤,防止跌倒、碰撞过程的眼外伤,其重要意义还在于屏蔽紫外线,减少短波长的光线对眼表的损害,防止长波长的红外光线对眼底视网膜的刺激和伤害。在雪地玩耍时,不可长久逗留,控制运动时间在2个小时以内。如果发生眼红、刺痛、流泪等不适症状,一定要及时到眼科就诊,防止眼部进一步损害。

雪后的晴天,本身就是冷气团控制的产物,而融雪的过程中,雪由固态向液态的转化,又需要吸收很多热量,所以化雪时,气温肯定较低,这就是通常说的“雪后寒”。

冰雪天谨防冻伤

焦煤中央医院皮肤科主任裴广德提醒,雪后天晴,要预防“雪后寒”天气。融雪的过程

中,雪由固态向液态转化,需要吸收很多热量,所以化雪时,气温较低,而长时间在低温环境中容易冻伤,需加以防范。

裴广德称,轻微的冻伤可造成皮肤组织的红肿、局部血液流通不畅,并会产生发痒、刺痛、麻木等感觉,需要治疗;严重的冻伤则会伴随失温,导致皮肤发黑、血管坏死,然后丧失知觉,造成全身永久性的损伤,可能危及性命,需要及早进行治疗。

裴广德表示,发生冻伤后,要尽快离开寒冷环境,并迅速复温,可以用衣物或温热的手覆盖患处,以维持足够的血供,然后尽快用37℃~40℃的温水浸泡受冻部位,切忌用物体或用力摩擦患处。此外,水温过高、用火烤等干热复温或置于低温下缓慢复温都不妥。

裴广德建议,预防冻伤最重要的就是注意保暖。外出游玩和运动时要注意根据气温穿适当的衣物,特别要注意面部、耳部及手足等部位的保暖。此外,要注意保持日常饮食营养均衡和适当的体育锻炼,保证摄入充足的热量,增强对寒冷的抵抗力。需要注意,在出现冻伤情况后,情况较轻微时可以外用冻伤膏,如果情况严重应立即到医院就医。

痛风患者如何吃火锅

本报记者 孙阎河

冬季,火锅几乎受到所有人的喜爱,不同的食材配以不同的调料,口味丰富,香气四溢,让不同口味的人可以在其中找到属于自己的需求,但是对于痛风患者来说,吃火锅需要面临巨大的“挑战和勇气”,还需要具备丰富的“知识和技巧”。日前,记者在市人民医院内分泌一区采访时,护士长白洁提醒,火锅中的肉类、海鲜、蔬菜等食材都是新鲜的,且可以自由选择,能够满足人们对于健康和品质的追求,但是很多食材中都含有不同程度的嘌呤,而嘌呤在体内代谢后会生成尿酸,导致血尿酸水平升高,从而诱发痛风。

为了能让痛风食客也能更好地享受火锅这一人间美味,记者请白洁给出了相关攻略。攻略一:选择清淡的火锅底料。痛风患者吃火锅最好选择鸡汤、番茄汤等底料,避免使用辣椒、花椒等刺激性强的食物。攻略二:可选择低嘌呤食物。痛风患者应多吃嘌呤含量低的生菜、卷心菜等叶子菜。另外,土豆、西红柿、蛋类食物嘌呤含量也很低。适量吃豆制品、蘑菇菌类等食物,虽然这些食物单位嘌呤含量并不高,但食量过多也会导致嘌呤超标,应控制食用量。尽量避免使用动物内脏、海鲜、红肉等,这些都属于高嘌呤食物,应避免食用。根据《中国居民平衡膳食指南(2022)》建议,推荐鱼、禽、蛋类和瘦肉摄入要适量,平均每天摄入120g~200g。攻略三:控制总食

量。痛风患者吃火锅时,坚决避免暴饮暴食,从而导致消化不良和肥胖,这样会进一步加重痛风的病情。具体可遵循少食多餐原则,避免一次性摄入过多的食物。攻略四:多吃水果。水果中含有丰富的维生素和矿物质,能够帮助减少尿酸的形成和促进尿酸的排泄。因此,痛风食客在吃火锅时,可以搭配适量的水果一起食用。攻略五:注意饮水。多喝水,以帮助排泄尿酸。临床建议每天饮水2000ml以上,使尿量保持在2000ml以上,以利尿酸的排出,但要避免喝含糖饮料,因为这些饮料可能会加重痛风症状。《中国居民膳食指南(2022)》提出的建议是,每天摄入糖不超过50g,最好控制在25g以下。

最后,白洁还给出餐后和日常生活建议:一是餐后适量运动,减脂减重。痛风患者餐后一定要适量运动,这样有助于控制体重,从而控制尿酸。具体来说,每日应进行30分钟以上的中等强度运动,将体重控制在正常范围内,预防痛风发作。二是生活中忌烟酒。吸烟或被动吸烟都会增加高尿酸血症的发病风险。酒中并不含嘌呤,也不产生尿酸,其代谢产物是乳酸,但恰恰这个乳酸,会和尿酸在肾脏竞争性抑制其排出。总之,对于痛风食客来说,冬季里热气腾腾、美味可口的火锅无疑是一种“奢侈品”,但掌握好相关攻略,还是能够安全地与家人朋友一起享受吃火锅的乐趣。

你听说过皮肤炎吗

本报记者 孙阎河

日前,一位读者致电本刊热线,说是同事患了皮肤炎,听说十分严重。可是,他从来没有听说过这种病,而且总感觉自己也有类似症状,就想着找专业人士咨询一下。为此,记者近日采访了市人民医院风湿免疫科护士长阎巍巍。阎巍巍说,皮肤炎,顾名思义是一种主要累及皮肤和肌肉的自身免疫性疾病,可发生多种内脏器官损害,也可仅累及皮肤或肌肉。皮肤炎各年龄段均可发病,女性相对多见。

说起皮肤炎的具体表现,阎巍巍介绍,一是皮肤损害。皮肤炎患者的首发表现为眶周水肿性紫红色皮疹,又称向阳疹,可逐渐向面、颈、前胸部V字区及肩背部扩展,临床也称为颈前V字征和背部披肩疹。另外,还会出现手指关节、膝关节伸侧对称性红色斑丘疹,表面有细小鳞屑,被称为戈特隆征。二是肌肉损害。这种损害以对称性四肢近端肌肉无力为特征,有的患者会出现上楼梯、举上臂或从座椅上起立困难;急性期受累肌肉可出现肿胀,严重者可卧床不起,自主运动完全丧失。三是常累及多种脏器。临床上有

一部分患者以肺部症状为首发,临床表现为呼吸困难和咳嗽,并累及颈肌出现吞咽困难,还可累及心、肝等。四是全身症状。有些患者还有发热、关节痛、贫血、消瘦、乏力等全身症状。所以,皮肤炎既可能有皮肤损害,又可能累及肌肉和内脏,症状非常复杂。

谈到皮肤炎的主要病因,阎巍巍进一步解释,皮肤炎的确切病因至今尚不清楚,一般认为与遗传和病毒感染相关。在治疗方面,可分为两个方面:一是一般治疗,主要是避免感染;急性期以卧床休息为主,缓解期可适当锻炼;进食高蛋白、高热量饮食。二是药物治疗,主要是首选糖皮质激素,重症患者可用甲泼尼龙静脉滴注;重症或对糖皮质激素反应不佳者,还应加用免疫抑制剂;皮肤损害者可用加用羟氯喹;危重患者可用大剂量免疫球蛋白静脉冲击治疗。在糖皮质激素、免疫抑制剂等药物得到广泛应用后,该病的预后得到明显改观。临床提示预后不良的主要因素有肺脏受累、合并恶性肿瘤、发病年龄较大和激素抵抗。另外,该病属慢性疾病,病程较长,治疗效果取决于疾病的类型、



扫二维码
关注“焦报健康”

每周一出版

主编:金珊珊

执行:周丽娟

记者:朱传胜

新闻热线:13333916333

服务热线:15565602387

13598538802

治疗方案、患者和家属的积极配合等。

阎巍巍提醒,皮肤炎属于自身免疫性疾病,早期表现不典型,容易漏诊、误诊。所以,当出现不明原因的发热、乏力、皮疹、关节肿痛、四肢肌肉酸痛、手指遇冷变色、口眼干、反复口腔溃疡、脱发等症状或是检查发现不明原因血沉和C反应蛋白升高时,就需要考虑风湿性疾病可能。这时,患者最好到正规医院的风湿免疫科进行诊疗,以免延误病情。