

雪天路滑，收好“应急处置指南”

摔伤后不要立即揉，按摩不当或加重伤情

YMG全媒体记者 张萃

根据天气预报，降雪天气接二连三。雪天路滑容易摔伤、骨折。近日，市疾控中心专家提醒市民，掌握应急处置方法，以备不时之需。

骨折后要“伤处制动”

雪天走路有“道道”。走路时身体要保持一种向前倾的姿势，不要往后仰；两脚尽量分开，与肩同宽，这样底盘大、重心更稳；走“小碎步”，相比于迈大步，小步幅走路会更稳定；双手不要插在口袋里，应放在口袋外面，可以保持平衡，万

一跌倒时还可以紧急支撑。雪天路滑，手腕、膝盖、腕骨、胯骨、腰椎等是易发生骨折的部位。

摔伤骨折后要立刻“伤处制动”，也就是限制活动，防止伤处移位。比如，腕骨骨折后，可以用另一只手托住受伤手腕，或用书本托手

和前臂，用带子悬吊在脖子上，或者用绷带固定在胸前。如果胯骨或腰发生骨折，千万不要背着或抱着伤者移动位置，一定要平躺位送医。如果情况严重，不要擅自移动伤者，应立刻拨打120，注意保暖，等待医生处理。

有的骨折“不太疼”

除了变形比较明显的骨折，市民不太容易分辨是否骨折，建议受伤后尽快就医。往年有的市民摔伤后没有觉得“疼痛难忍”，在家休养了两天

后才就医，结果发现系股骨发生嵌插。如果就医及时，通过拔骨等手法就可以治疗。因治疗延误，断端移位，肿胀加剧，最后只好采用手术治疗。

还有一些人因为伤处疼痛不明显，忽略了病情。很多人以为骨折特别疼，如果不太疼痛应该没骨折。其实是否疼痛和骨折并没有直接因果

关系，而是取决于个人对疼痛的耐受力。特别是老年人，有的老年人骨折疼痛不明显，甚至不影响正常活动，以为没事，结果忽略了伤势。

按摩不当或加重伤情

摔伤后，很多人会下意识地揉伤处，以为这样可以减轻疼痛、缓解伤情，其实不然。摔伤后按摩不当不仅不利于伤处恢复，而且可能加重伤情，出现局部组织充

血水肿。如果伤处出现红肿，说明有血管破裂，内部有出血。

正确的做法是，先进行局部冷敷，起到收缩血管、

止痛止血的作用。待24小时后，伤处消肿，再进行热敷，或抹红花油、喷气雾剂等，活血化瘀。抹红花油的时候可以适当揉搓以促进吸收，但手法不要太重。

骨折早期不建议喝骨头汤

不少老人认为骨折后多喝骨头汤能促进愈合，其实骨头汤并没有那么大的功效。从营养角度看，人们日常饮食中的各种营养很丰富，完全可以满足身体需要，不用额外补充。从医疗

的角度看，治病要用药，骨头汤不能替代药物的疗效。中医认为，早期骨折患者身体还处于“热病”阶段，淤血、内热，饮食应该清淡，否则淤血不去，骨折不易愈合。因此在骨折早期，不建

议喝骨头汤。新鲜的肉骨头汤味道鲜美，有促进食欲作用。骨折患者康复中期可以食用。此外，骨折患者少运动多休息，可多吃纤维素多的蔬菜以及香蕉、蜂蜜等促进排便，以免便秘。

冬季鼻炎发作与冷空气关系几何？

进入冬季，在家开窗通风、一遇冷空气交替，有的市民就会打喷嚏、流眼泪。这难道是对冷空气“过敏”吗？

北京同仁医院青年医生说，冷空气只是“过敏反应”的诱因，并不是根本原因。“过敏”和“敏感”的概念经常被混淆。敏感是指神经的反应过于亢进，而过敏是指免疫机制紊乱造成了疾病。

由于冷热交替和温度变化等因素出现或加重“过敏症状”，这可能是呼吸道上皮细胞在温度刺激下产生了促炎症物质，在综合作用下产生了“过敏反应”。

除了我们常见的过敏性鼻炎还有另一种鼻炎，即非过敏性鼻炎。它的症状与过敏性鼻炎相似，表现为鼻塞、流鼻涕、打喷嚏，但没有鼻、咽或眼部的瘙痒症状。这类鼻炎常由一些非特异性刺激引起，如冷空气、异味等。脱离过敏原和有效对症药物治疗是过敏性鼻炎防治的重要组成部分，规范脱敏治疗可以改善或减轻过敏症状。

据新华社

喝好5杯水能预防血栓

第1杯水：起床后。早晨是人体生理性血压升高的时刻，血小板活性增加，血液黏稠度增高。起床后饮水有助于降低血黏度，从而降低血栓风险。温白开水是最好的选择。

第2杯水：晨练前。不少人习惯晨练后喝水，其实晨练前就应少量饮水，降低运动引起的脱水、血液黏稠的风险，有助预防血栓。喝水不能喝太快，要少量多次。

第3杯水：饭后半小时内。饭后不要立刻喝水，否则会冲淡、稀释唾液和胃液，影响消化吸收。饭后半小时内再饮水200毫升左右，有助于缓解餐后的血黏度升高，注意小口小口地喝，因为频繁、大量饮水容易烧心。

第4杯水：下班前。上班族常常因忙碌忽略了喝水，从而给血栓的侵袭提供了可乘之机。建议上班族养成下班前喝几口水的习惯，一纸杯的量就足够了，别喝太多，否则容易在下班路上“尿急”。

第5杯水：睡觉前。睡前应抿两口口水再睡觉。当人熟睡时，体内水分丢失，造成血液黏稠度变高。临睡前适当喝点水，可以缓解该现象，降低发生脑血栓的风险。此外，老年人睡前最好在床边常备一杯水，感觉口渴时喝几口。

本报综合

寒潮来袭 三类人群需重点防护

近日，国家疾控局发布《寒潮公众健康防护指南》，根据寒潮特点对不同重点人群提出防

护建议，提醒公众做好针对性防护措施。

根据指南，寒潮可能带来的健康风险包括易造成浅表皮肤损害而形成冻疮，加重关节炎、类风湿关节炎等患者的疼痛；易诱发气道痉挛、呼吸系统免疫功能异常；易引发心脑血管系统疾病；还可能加重泌尿系统疾病和内分泌系统疾病。

哪些人群需重点防护？

根据指南，需要重点防护的人群主要有三类，包括敏感人群，如婴幼儿、儿童、孕妇、老年人等；有慢性基础性疾病的患者，如患有心脑血管疾病、呼吸系统疾病等人群；户外作业

人员，如交警、环卫工人、建筑工人、快递员、外卖员等。

如何做好防护措施？

按照《寒潮预警信号及防御指南》规定，寒潮预警信号分蓝色、黄色、橙色、红色四级。

针对蓝色、黄色预警信号，指南明确通用的防护建议有做好房屋保暖检查及保暖用品储备；关注病原体感染特别是经呼吸道传播的病原体感染，及时接种疫苗；室内保持适宜的温度和湿度，适时通风换气；使用取暖设备时，避免发生烫伤和煤气中毒等意外事故；出入温暖的室内时，注意温度的缓冲不宜忽冷忽热；外出时避免意外伤害及事

故发生；避免进行剧烈的户外体力活动等。

针对橙色、红色预警信号，指南明确这两种信号下均不宜长时间户外逗留，要加强头部和胸腹部的保暖。

怎样处理失温症状？

若出现寒颤，及时测量体温，若出现体温低于35℃、虚脱、记忆丧失、言语不清等症状，应立即就医。若无法就医，宜进入温暖的场所或躲避在防风挡雨的地方，减少热量散失。若衣物潮湿，需及时换上干燥衣物，温暖身体的核心区域，补充热饮（避免酒精及咖啡饮品）。

据新华社

