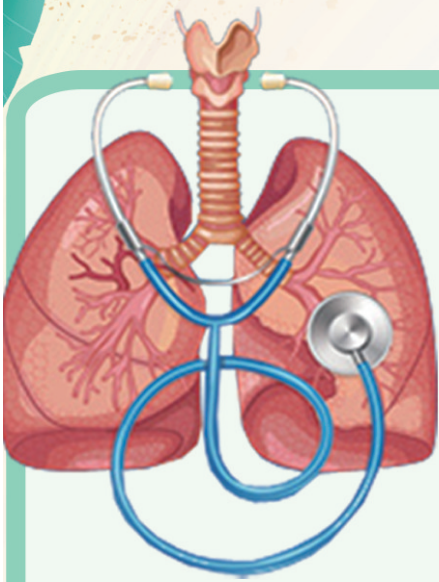


冬天警惕慢阻肺急性发作



本报讯(YMG全媒体记者 张莘 通讯员 吴明顺 张晴)据市120急救指挥中心统计,12月23日-30日,市120急救指挥中心共接呼救电话13926个,出动救护车3732辆,日均出车533辆,救治各类急危重症患者3445人,日均救治492人。从病种分布来看,救治各类外伤患者1051人,居各病种首位;心脑血管急症排在第二位,救治930人;呼吸系统急症排第三位,救治422人,其中三成成为慢性阻塞性肺疾病急性发作。

12月25日8时许,龙口市七甲镇75岁的林大爷在家中出现憋气、头晕等不适症状。市120急救指挥中心立即派附近救护车赶往现场,医护人员到达后立即给予吸氧、输液等治疗,将其送往医院进一步治疗。经诊断,患者为慢性阻塞性肺疾病急性发作。

12月29日18时许,莱州93岁的李大爷反复出现憋喘症状,晚上用餐时症状加重,呼吸困难,家属立即拨打了120急救电话。市120急救指挥中心闻讯后立即调派救护车前往。急救人员到达后给予李大爷吸氧、输液、用药等紧急治疗后,转往医院进一步治疗。经了

解,患者既往有慢性阻塞性肺疾病病史。

慢性阻塞性肺疾病简称慢阻肺,主要由气道异常、肺泡异常导致。最常见的呼吸道症状为呼吸困难、咳嗽或咳痰,还可能有胸闷和喘息症状,重度患者表现为乏力、体重下降和食欲减退。患者通常在气候变化、季节交替时咳、痰、喘等症状加重。

冬季是慢阻肺患者症状易加重的季节。市120急救指挥中心提醒,既往患呼吸系统的市民注意以下几点:

注意保暖。冬天,寒潮引起的气温骤降是慢阻肺急性加重的一个诱因,建议减少外出,必须外出时要注意防寒保暖;戒烟。吸烟人群慢阻肺的发病率高于正常人群8倍以上,减少二手烟的暴露;规范用药,减少急性发作次数;改善生活环境,经常通风,外出时戴

好口罩,做好防护,少去人群密集场所;既往有慢阻肺病史的患者做好定期复诊,若咳嗽、咳痰、呼吸困难等症状较既往明显加重,应及时就医。



冬季起床“懒”一点

俗话说:“春困秋乏夏打盹,睡不醒的冬三月。”相较于其他季节,冬季似乎特别容易让人留恋温暖的被窝。其实,中老年人起床时“懒一点”,更有利于健康,尤其是在冬天。

冬季白天短、夜晚长,容易让生物钟“混乱”。褪黑素分泌随着夜晚延长而增加,让人更容易赖床。所以冬季养生,建议顺应自然规律,早睡晚起。同时,人在睡觉时,大脑皮质处于休眠、抑制状态,各项生理功能维持着低速运转,代谢水平降低、心跳减慢、血压下降……此时如果猛起身,容易引起大脑供血不足,可能会引发中风等意外。冬季是心血管疾病的高发季,昼夜温差大,尤其早上寒冷,需要格外注意。

建议早睡晚起,晚上尽量10点左右入睡。入睡前要营造良好的环境,安静、光线稍暗一点、温度适宜,选择合适的床和枕头。中医讲“胃不和则卧不安”,建议睡前不要吃得太饱;睡前不要剧烈运动,剧烈运动会使阳气发散,阳不入阴,导致心神不宁、睡眠不佳。可以采取泡脚的方式帮助入睡。还有一点很重要:睡前不要把手手机带到床上。睡前玩手机,会使人大脑兴奋,入睡后还容易多梦。起床要慢,可以睁开眼在床上躺5分钟,起来后坐1~2分钟,坐到床边等1~2分钟,然后再下床。注意,赖床时间不宜超过20分钟。起床后别着急叠被子,可以先将被子翻面晾晾干,待洗漱、早饭过后再叠被子。

据央视

冬季如何防治儿童流感

入冬以来,冷空气活动频繁,儿童呼吸道疾病进入高发期。家长们普遍关心的儿童流感有哪些症状?如何预防流感在家庭中传播?记者采访权威专家,解读社会关切。

咳嗽可能会持续较长时间

北京儿童医院重症医学科主任医师王荃介绍,儿童感染流感病毒后,可表现为发热、寒战、头痛、肌痛和全身不适,常伴有呼吸道症状,如咳嗽、咽痛和流涕等。

“低龄儿童发热的程度可能更重,部分孩子还可能

出现热性惊厥;另外他们的胃肠道症状也会较多,比如恶心、呕吐、腹泻和食欲不振等。”王荃说。

对于绝大多数儿童来说,流感病毒感染后呈急性、自限性病程,多数症状在起病2天至3天左右即消失。部分儿童的发热持续时间可达5天,绝大多数会在1周内恢复,但

咳嗽可能会持续较长时间,少数年长儿童(七岁以上)的疲乏和乏力可能会持续数周。

“绝大部分感染流感病毒的儿童都是轻症患者,可居家护理。”王荃提示,如果已确诊流感的儿童出现超高热、高热不退或发热时间超过三天,精神差甚至出现

意识障碍,呼吸急促或呼吸困难,胸痛,胸闷,乏力,口唇发青,面色差,频繁呕吐或腹泻,抽搐,拒食,尿少或尿色变红,肌肉痛明显;出现症状反复,如流感症状缓解后再次发热等,均需要及时就医,以免病情加重。

不能同时服用两种退热药

发热是儿童感染流感后的典型症状之一,居家护理时要注意什么?

“高热儿童不能捂。”上海市儿童医院呼吸科副主任医师顾浩翔表示,当孩子发高烧时,应适当降低环境温度,合理使用退热药物,避免热性惊厥等并发症。

“要注意不能同时服用两种退热药,这会增加孩子的肝肾负担,可能造成不良反应。”王荃说,也不建议两种退热药交替使用,这并不能增加退热效果,反而可能弄错服用时间,甚至导致药物过量。

王荃提示,家长为孩子选择退热药时,既要选择适合年龄的药物,也要认真阅读说明书,严格按照说明书的要求规

范给孩子服用,注意剂量和时间间隔,切记不能因为孩子的体温没降到正常值而随意增加服用剂量或次数。

“如果同时给孩子服用复方感冒制剂,一定要阅读药物成分表,避免与正在使用的其他药物如退热药等成分重复,如有重复请慎用,以免药物过量。”王荃说。

日常生活中,应让孩子保持规律的作息,保证充足的睡眠;在饮食方面,要注意营养,均衡饮食,多吃蔬菜水果,多喝水。应避免家庭环境过于干燥,保证湿度,有利于孩子恢复。

同时,家庭成员应保持良好的卫生生活习惯,注意环境卫生,注重咳嗽礼仪。如有条

件,应尽量做好与患病的家庭成员之间的隔离;如果不能隔离,应佩戴口罩做好防护。此外,室内定时开窗通风,但冬季还要注意保暖,避免受凉。

上海市儿童医院急诊科主任医师黄玉娟提醒家长:“孩子一旦生病,尽量居家休息治疗,直到症状消失。家长如果出现咳嗽等呼吸道感染症状,也应在近距离接触或照护婴幼儿时科学佩戴口罩。”

据新华社

“夜猫子”易患糖尿病

研究发现,晚睡早起的人出现体重指数增加、肚子较大等代谢综合征表现的风险增高。与早睡者相比,晚睡者患2型糖尿病风险高出50%。

为何“夜猫子”更容易得糖尿病?医生解释,生物钟是我们体内的一个重要调节机制,影响睡眠觉醒周期、体温和相关激素的分泌代谢。长期晚睡或睡眠不规律会干扰生物钟,导致内分泌失调,进而影响胰岛素敏感性,增加血糖和血压失控的风险。有些朋友可能会认为,只要保证每天睡够8小时,无论是晚睡早起还是早睡早起,对身体影响不大。实际上,固定的晚睡早起相对于频繁换班的不规律作息,虽然有一定规律性,但这并不意味着没有风险。此外,“夜猫子型”人群往往伴有不良生活习惯,如吃夜宵、缺乏运动等,这些习惯进一步增加了患病风险。

很多人应该有这个感受,睡眠不足的时候,心情不好,容易焦躁。熬夜,还会影响一些升糖激素的分泌。比如胰高血糖素、糖皮质激素、肾上腺激素等,进一步抑制胰岛素的作用,让血糖越来越高。这也可能引发糖尿病。

据央视

