



健康速递

寒潮公众健康防护指南

12月13日,国家疾病预防控制局发布《寒潮公众健康防护指南》。指导民众在寒潮来袭时做好健康防护。

寒潮的基本概念

寒潮是指高纬度的冷空气大规模地向中、低纬度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,寒潮指日最低气温24小时内降温幅度大于或等于8℃,或48小时内降温幅度大于或等于10℃,或72小时内降温幅度大于或等于12℃,而且使该地日最低气温下降到4℃或以下,48小时、72小时内降温的日最低气温连续下降。

寒潮健康风险

气温下降可导致人体血管收缩,呼吸频率加快。寒潮期间,寒冷天气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,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。易引发心脑血管系统疾病,如心绞痛、心肌梗死、心律失常、急性心力衰竭、短暂性脑供血不足、脑卒中等。同时还可能加重泌尿系统疾病和内分泌系统疾病,如慢性肾病、糖尿病等。

寒潮气象预警信息

按照《寒潮预警信号及防御指南》规定,寒潮预警信号分四级。

寒潮蓝色预警 48小时内最低气温将要下降8℃以上,最低气温小于等于4℃,陆地平均风力可达5级以上;或者已经下降8℃以上,最低气温小于等于4℃,平均风力达5级以上,并可能持续。

寒潮黄色预警 24小时内最低气温将要下降10℃以上,最低气温小于等于4℃,陆地平均风力可达6级以上;或者已经下降10℃以上,最低气温小于等于4℃,平均风力达6级以上,并可能持续。

寒潮橙色预警 24小时内最低气温将要下降12℃以上,最低气温小于等于0℃,陆地平均风力可达6级以上;或者已经下降12℃以上,最低气温小于等于0℃,平均风力达6级以上,并可能持续。

寒潮红色预警 24小时内最低气温将要下降16℃以上,最低气温小于等于0℃,陆地平均风力可达6级以上;或者已经下降16℃以上,最低气温小于等于0℃,平均风力达6级以上,并可能持续。

分级防护措施指南

针对寒潮预警信号等级,提出分级人群防护措施建议。

蓝色预警时通用防护建议:

- 1.做好房屋保暖检查及保暖用品储备。
- 2.关注病原体感染,特别是经呼吸道传播



做好寒潮健康防护 勾建山

的病原体感染。建议及时接种疫苗。

3.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。

4.出入温暖的室内时,注意温度的缓冲,不宜忽冷忽热。

5.外出时避免意外伤害及事故发生。雨雪天气外出时注意防滑防跌倒,尽量避免在冰面行走或骑行。大风天气外出时注意高空坠物。开车出行时注意驾驶安全,及时了解路况,制定合理的出行计划,保持良好视野,关注油箱或电瓶状态,必要时安装防滑链。

重点人群注意事项:

婴幼儿 不宜长时间外出。外出时尽量选择一天中较温暖的时段;注意防寒保暖,尤其加强头部、胸腹部、足部的保暖。

儿童 开展户外体力活动时,应适量增减衣物;关注儿童衣袜是否被汗水浸湿,及时更换潮湿衣物。及时补充水分。

孕妇 外出时宜选择在一天中较温暖的时段。户外体力活动时及时补充水分,注意防滑防摔倒。

老年人 不宜长时间外出;不宜开展户外活动或在室外停留坐卧。外出时宜选择在一天中较温暖的时段;注意防寒保暖,尤其是头部和胸腹部;使用手杖、轮椅等助行器的老年人注意设备的防滑。独居老人注意与家人、朋友或社区工作人员保持联系。

慢性基础性疾病人群 不宜长时间外出;不宜开展剧烈的户外活动或在室外停留坐卧。外出时宜选择在一天中较温暖的时段;注意防寒保暖,尤其是头部和胸腹部的保暖;出现胸闷、胸痛、心悸、头晕、冷汗等症状应立即休息,服用急救药物,如果持续不能缓解,应立即拨打急救电话,并尽快进入温暖场所。提前储备一定量的常用药,服药须遵医嘱。

户外作业人员 户外作业时,注意防寒保暖,避免长时间暴露在寒风中。了解周围的救援设施和联系方式,如出现紧急情况及时寻求帮助,并停止作业,尽快进入温暖场所。夜间作业应保证良好的照明。

帮助,并停止作业,尽快进入温暖场所。夜间作业应保证良好的照明。

黄色预警时通用防护建议:

1.外出活动时尽量选择一天中较温暖的时段,避开早晚气温较低时段。外出注意防寒保暖。

2.避免进行剧烈的户外体力活动。

3.关注失温症状。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如头部、颈部、胸部和腹股沟,补充热饮(避免酒精及咖啡饮品)。

4.保持通讯畅通,如出现紧急情况及时寻求帮助。

重点人群注意事项:

婴幼儿 不宜长时间外出。外出时,特别注意头部、胸腹部、足部的保暖。

儿童 不宜在室外停留坐卧。外出时需穿着防寒衣物。8岁以下儿童外出应由成年人陪伴。及时补充热饮或热汤。

孕妇 不宜长时间外出,不宜在室外停留坐卧,外出注意防滑防摔倒。

老年人 不宜外出。确需外出时,特别注意头部和胸腹部的保暖,需穿着防寒衣物。外出时宜有人陪伴。使用手杖、轮椅等助行器的老年人注意设备的防滑。独居老人注意与家人、朋友或社区工作人员保持联系。

慢性基础性疾病人群 不宜外出。确需外出时,特别注意头部和胸腹部的保暖。出现胸闷、胸痛、心悸、头晕、冷汗等症状应立即休息,服用急救药物,如果持续不能缓解,应立即拨打急救电话,并尽快进入温暖场所。提前储备一定量的常用药,服药须遵医嘱。

户外作业人员 合理安排户外作业时间;尽量选择一天中较温暖的时段作业,避开早晚气温较低时段。户外作业时,穿戴防寒工作服,并避免潮湿。衣物潮湿时,及时更换衣物。

了解周围的救援设施和联系方式,如出现紧急情况及时寻求帮助,并停止作业,尽快进入温暖场所。夜间作业应保证良好的照明。

橙色预警时通用防护建议:

- 1.不宜长时间户外逗留。
- 2.尽量减少户外体力活动。如确需外出活动时,尽量选择一天中较温暖的时段,避开早晚气温较低时段。

重点人群注意事项:

婴幼儿 不宜外出。确需外出时,特别注意头部、胸腹部、足部的保暖。

儿童 不宜长时间外出。确需外出,应由成年人陪伴,穿着防寒衣物。密切关注冻伤和失温症状的发生。

孕妇 外出时宜有人陪伴,注意防滑防摔倒,如出现紧急情况及时就医。密切关注冻伤和失温症状的发生。

老年人 不宜外出。外出时宜有人陪伴。使用手杖、轮椅等助行器的老年人注意设备的防滑。独居老人注意与家人、朋友或社区工作人员保持联系。

慢性基础性疾病人群 不宜外出。出现胸闷、胸痛、心悸、头晕、冷汗等症状应立即休息,服用急救药物,如果持续不能缓解,应立即拨打急救电话,并尽快进入温暖场所。提前储备一定量的常用药,服药须遵医嘱。

户外作业人员 尽量减少户外作业时间。户外作业时,宜使用便携式取暖物品,穿戴防寒工作服,并避免潮湿。衣物潮湿时及时更换衣物。了解周围的救援设施和联系方式,如出现紧急情况及时寻求帮助,并停止作业,尽快进入温暖场所。夜间作业应保证良好的照明。

红色预警时通用防护建议:

不宜长时间户外逗留。如确需外出,注意防寒保暖,尤其加强头部和胸腹部的保暖。

重点人群注意事项:

婴幼儿 不宜外出。确需外出时,注意防寒保暖,尤其加强头部、胸腹部、足部的保暖。

儿童 不宜外出。确需外出,应由成年人陪伴,穿着防寒衣物。密切关注冻伤和失温症状的发生。

孕妇 外出时宜有人陪伴,注意防滑防摔倒,如出现紧急情况及时就医。密切关注冻伤和失温症状的发生。

老年人 不宜外出。外出时宜有人陪伴。使用手杖、轮椅等助行器的老年人注意设备的防滑。独居老人注意与家人、朋友或社区工作人员保持联系。

慢性基础性疾病人群 不宜外出。出现胸闷、胸痛、心悸、头晕、冷汗等症状应立即休息,服用急救药物,如果持续不能缓解,应立即拨打急救电话,并尽快进入温暖场所。提前储备一定量的常用药,服药须遵医嘱。

户外作业人员 尽量避免长时间户外作业。确需长时间户外作业时,宜使用便携式取暖物品,穿戴防寒工作服,并避免潮湿。衣物潮湿时,及时更换衣物。了解周围的救援设施和联系方式,如出现紧急情况及时寻求帮助,并停止作业,尽快进入温暖场所。夜间作业应保证良好的照明。(来源:国家疾病预防控制局)

警惕甲减的危害

李清周荣旺

甲状腺功能减退症,简称甲减,是一种常见的内分泌疾病。它是由多种原因导致甲状腺激素分泌减少或生物效应不足而引起的一种全身性基础代谢降低综合征。了解甲减的危害性,以及甲减的预防和治疗措施,对于提高大众的健康意识和更好地防治该病具有重要意义。

甲状腺激素是人体生长发育和代谢的重要激素,如果甲状腺激素分泌不足或甲状腺功能发生障碍,就会导致身体各个系统出现一系列的病理和生理变化。

甲减对身体各系统的危害

神经系统 影响神经系统的正常发育,患者可能会出现记忆力减退、注意力不集中、反应迟钝、智力下降等,对正处于儿童期和青春期末者的学习和日常生活造成严重影响。

心血管系统 可能导致血脂异常、高血压、冠心病等心血管疾病的风险增加。这是因为甲状腺激素对维持心血管的发育和功能有重要作用,如果甲状腺激素缺乏,可能会导致血管收缩、血压升高及动脉粥样硬化等病理变化。

消化系统 影响消化系统的正常功能,导致胃肠道蠕动减慢、胃酸分泌减少、胰腺分泌消化酶减少等。患者可能会出现食欲减退、腹胀、腹泻、便秘等症状。

运动系统 可能导致肌肉疼痛、肌肉无力、肌肉萎缩等症状,影响患者的运动功能和日常生活质量。骨质疏松症是甲减的另一个常见并发症,患者骨折的风险增加。

甲减对儿童和孕妇的危害

患儿记忆力减退 儿童患甲减后,可能会导致注意力不集中、记忆力减退、学习困难等,严重影响患儿的生活质量。如果早期发现并及时治疗,这些影响是可逆的。

患儿生长迟缓 儿童患甲减后,生长发育可能会受到影响,身材矮小、骨骼发育不良等问题较为常见。由于甲状腺激素对脑发育有重要作用,缺乏甲状腺激素可能会影响神经细胞的增殖和分化,导致不可逆的神经发育受损。

孕妇流产、早产风险增加 孕妇患有甲减,可能会增加流产、早产的风险,同时也会影响胎儿的神经和身体发育。

甲减的预防和治疗

预防措施 有甲减遗传倾向或家族史的患者应进行定期筛查,以便早期发现并治疗甲减。对于存在甲状腺功能异常或甲状腺肿大的患者,应积极进行干预和治疗,以预防甲减的发生。孕期甲状腺筛查也是预防新生儿甲减的重要措施。

治疗措施 治疗甲减的主要方法是使用甲状腺激素替代疗法,通过特定药物替代甲状腺激素分泌不足或功能障碍的情况。治疗过程中需根据患者的具体情况调整药物剂量,并密切观察不良反应和并发症的发生情况。同时,患者需要调整生活方式,比如保持健康饮食、适量运动等。

医生提醒

如何预防诺如病毒感染

毛青

每年10月至次年3月是诺如病毒感染的高发季。预防诺如病毒感染,可以试试以下几个方法。

- 1.切断病毒传播途径是预防诺如病毒传播的有效方法。保持良好的卫生习惯,是防止诺如病毒传播的重要方法。
- 2.在日常生活中要保持手卫生。饭前、便后、加工食物前用肥皂和流动水洗手。需要提醒的是,手部使用消毒湿巾和免洗手消毒剂不能代替洗手。
- 3.注意饮食饮水卫生,不饮用生水。
- 4.不生食、半生食海鲜及肉类。
- 5.蔬菜瓜果要洗干净再食用。
- 6.做好环境清洁和消毒工作。定期开窗通风,定期对房间、厨房、卫生间等公共场所进行清洁和消毒,并使用含氯消毒剂处理污水。

温馨提示:

- 1.一旦学校等人群聚集场所出现诺如病毒感染,应马上查看水源或食物是否被污染,并进行严格消毒,避免传播范围扩大。
- 2.对患者的呕吐物或粪便污染的环境和物品进行消杀时,应使用含氯制剂,佩戴塑胶手套和口罩,避免直接接触污染物。
- 3.如果医疗传播工作人员的症状符合诺如病毒感染,应停止工作,症状消失48-72小时后才能复工。

乐享冰雪 王鹏



防寒从足部开始

旷惠桃

家庭保健

俗话说:“寒从脚起”。这是因为脚部脂肪少,而且许多穴位与内脏相对应,一旦脚部受凉,就会引起多脏器的不适。建议寒冬季节采用以下几种方式加强脚部锻炼或保暖。

随时跺脚 双脚并拢站直,踮起脚跟,脚掌、脚趾着地,以较快的速度和较大的步幅甩臂行走,每天20分钟左右;雨天可在室内原地跺脚反复20次左右,以不疲劳为度,注意循序渐进。

睡前泡脚 用紫苏梗桂枝生姜汤泡脚,取紫苏梗、桂枝各30克,生姜10克,加水半盆煮开5分钟,趁热泡脚

25-30分钟,有散寒除湿、温通经络作用。

足底按摩 对足部太冲、隐白、太溪、涌泉以及踝关节以下各穴位进行按、揉、拍、打,有滋补元气、壮腰强筋、调理脏腑、疏通经络等功效。

《内经》指出,冬季当“早卧晚起,以待日光”。锻炼最好选择在上午9-11时、下午3-5时,于天气晴朗、太阳高照时进行,如散步、慢跑等有氧运动,不仅能促进下肢血液循环,增强腿部肌肉,还能吸取阳光热量,补充身体阳气,以祛除体内寒邪。

健康新知

流感知识问答

流感是一种常见的呼吸道疾病。流感和感冒是什么关系?发烧了就是流感吗?得了流感怎么办?

流感是严重感冒吗?

流感是由流感病毒感染引起的急性呼吸道传染病,主要包括甲、乙、丙、丁四种类型。该病每年呈季节性流行,其中以甲型和乙型流感病毒为主。

普通感冒也是由病毒感染引起,病毒种类多,包括鼻病毒、腺病毒呼吸道合胞病毒、冠状病毒等。与普通感冒相比,流感的发病季节性更明显,传染性更强,流行范围广,症状更重,并发症多。

流感是如何传播的?

流感病毒主要通过打喷嚏和咳嗽等飞沫传播,经口、鼻、眼等直接或间接接触也可传播。除此之外,在密闭场所,流感病毒也有可能通过气溶胶传播。

发烧就是流感吗?

不一定。流感主要症状有发热、头痛、肌肉疼痛、咽痛、干咳,称流感样症状。

有流感症状都要去医院检查吗?

流感大多呈自限性,能自行缓解,多为3-5天热退,咳嗽、乏力逐

渐好转。但对于一些特殊人群,如儿童、老人、孕妇、有基础性疾病患者,以及症状加重患者,建议尽早就到医院检查治疗。

流感有哪些并发症?

并发症以肺炎最常见,其他还有神经系统损伤、心肌炎、横纹肌溶解、休克等。

流感如何治疗?

主要包括对症支持治疗及抗流感病毒治疗。早期使用抗流感病毒药物,可减少并发症。但不要乱用药,建议在医生的指导下服用。

流感如何预防?

接种流感疫苗 原则上,6月龄及以上所有愿意接种流感疫苗并且没有禁忌证的人都可以接种流感疫苗。

药物预防 不能代替疫苗接种,建议在发生流感病毒暴露后48小时内及时使用抗流感病毒药物。**一般预防** 强身健体、保持良好个人卫生习惯。

(稿件来源:甘肃健康教育)

启事:凡因条件所限,未能及时取得联系的作者,敬请电告本版编辑随时进行联系,以便付酬。