



“冰雪模式”下,如何做好健康防护?

记者 傅畅珺

通讯员 陈华 余翠娥 彭颖异 龚平

1月21日晚,我市迎来2024年初降雪,进入“冰雪模式”。目前,新一轮降温又在路上。根据以往经验,每年强寒潮天气,医院都会迎来摔伤、骨折、心脑血管疾病的高峰期。如何做好健康防护?记者采访了市各大医院相关专家,为大家带来冬季雨雪天气防病指南,防范低温雨雪天气给健康带来的不利影响。

◆滑倒摔伤较为常见 走出误区及时就医

低温雨雪冰冻天气是滑倒摔伤的高峰期。为应对这个问题,市中医医院骨伤一科副主任医师何茂顺,推荐采用“企鹅步”出行,即行走时,保持身体重心稳定,步伐稳健,避免踩到冰块或雪块。“企鹅步”即把身体重心放在前面那条腿,身体前倾,两脚与肩膀同宽,手臂在身体两侧,微屈膝、外八字,双脚不停摇摆小步走。同时眼看地面,关注脚前2米内的地面,不走地势不平的地方,保持左右平衡。

不慎滑倒的一瞬间,如何紧急处理?何茂顺介绍,一旦滑倒,更有利的保护姿势是“顺势滑”和“缩团滚”。双手收回或平伸,顺着力量顺势向前滑。或者双手护住头部、缩团,顺着力量向前或向后、向左、向右滚。用身体整个侧面来着地,增加受力面积,减轻摔伤的程度,尽量不要用手直接来支撑地面。

摔倒后,三大特有体征可帮助判断是否有骨折。

畸形:骨折端移位可使患肢外形发生改变,主要表现为短缩、成角、延长;

异常活动:正常情况下,肢体上下两个关节中间是不能活动的,骨折后会出现不正常的活动;

骨擦音或骨擦感:骨折后两骨折端相互摩擦撞击,可产生骨擦音或骨擦感。

“急于起身、盲目按揉,是摔倒后的两大误区。”何茂顺表示,如不慎滑倒,不要急于起身,应先检查哪个部位摔伤,尤其是腰部疼痛,千万不要乱动,要尽快

就医。腰椎骨折后,如果随意活动,很可能造成骨折移位加重,严重时可能造成下肢瘫痪。此时应该尽快呼救,救入者也不能随意背抱伤者,而是要用硬板将伤者抬到医院,或拨打120急救电话,由专业医护人员救助。

摔伤后不要揉捏患处。摔伤之后,很多人第一反应是用手去揉一揉患处,以为可以缓解疼痛。其实这样做,既不能缓解病情,又有可能导致局部水肿,加重伤情。因此一旦发生摔伤,千万不要随意地揉捏或按摩,更加不要自行用红花油、膏药等治疗。因为红花油等药物虽有活血的功效,但使用不当会加重肿胀,不宜在外伤早期使用。及时就医才是关键。

其次,部分患者摔伤后,疼痛感觉并不明显,就以为自己没有骨折。这种观点是错误的。摔伤后,是否疼痛不能作为衡量伤情的唯一标准。患者应立即前往医院检查,如果确认发生了骨折,可以先用夹板固定。如果出血,应先止血,不能让伤口裸露,注意小心包扎。同时,老年人腿脚不便更容易滑倒,加上多数老人伴有骨质疏松,摔倒后容易出现腕部或髌部骨折。对于老人来说,髌部骨折有时候是致命的。因此,老年人在低温雨雪天气尽量别出门或者少出门。如果必须出门也要选择穿防滑鞋出门,也可学习“企鹅步”,即走八字步,增加脚部的平衡状态,防止摔倒。



专家提醒

新华社发 徐骏 作

◆警惕脑血管疾病 有效预防控制危险

“自今年降雪以来,来院治疗的脑血管疾病的患者较平时增长了10%至20%。”市第二人民医院脑三科主任王波海介绍,雪天天气寒冷,血管收缩,人们活动量减少,血流缓慢,容易引起心脑血管供血不足;其次,室内外温差较大,血管壁已有的斑块容易破裂形成血栓或斑块脱落堵塞血管;民间有冬季进补的习惯,热量摄入过多等可导致体重增加甚至肥胖,心脑血管疾病的发病率会进一步上升。

哪些人在冬季需要特别注意?王波海介绍,年龄大于50岁,伴有高血压、糖尿病、高脂血症等病史者属于脑血管疾病的高危人群,应定期进行体检,监测血压、血糖、血脂等指标,及时发现并控制危险因素。一旦出现口角歪斜、吐词不清、吞咽困难、视力模糊或者失明、平衡能力下降走路不稳等症状,要马上到医院接受治疗。在寒冷天气中,合理膳食、适量运动、戒烟限酒、保持心理平衡可有效预防脑血管疾病。

◆呼吸道疾病高发 科学预防正确治疗

发烧、咳嗽、咽痛……近期,不少人出现了一些呼吸道疾病症状,市妇幼保健院儿科诊室就诊量是往常的2倍。该院儿科专家吕国强介绍,冬季本就是儿童呼吸道疾病的高发季节,加之日前冰雪天气导致气温再次下降,早晚温差大,儿童免疫系统处于发育期,抵抗力相对较弱,更容易受到呼吸道疾病的侵袭。

“目前,儿童常见的呼吸道传染病表现为甲流与支原体肺炎。”吕国强说,因此,科学佩戴口罩是儿童预防呼吸道传染病最有效的措施之一。市民如前往商场、超市、医院等公共场所或乘坐公共交通工具时务必正确佩戴口罩。外出回家、饭前便后、接触外界物品后,触摸口、眼、鼻之前,使用肥皂或洗手液,并用流动的清水洗手。同时,保持家庭和生活场所环境清洁,每日开窗通风,保持室内空气流动,减少疾病传播风险,通风期间要做好自身保暖。尽量避免前往人群密集、通风不良的区域,避免与呼吸道感染的患者密切接触。

儿童一旦出现发热、咳嗽等呼吸道感染症状,应及时前往医院就诊,正确治疗,预防叠加感染,避免加重病情。孩子要打喷嚏、咳嗽时,用纸巾捂住口鼻,无纸巾时用手肘代替,将用过的纸巾丢入带盖垃圾桶内,在咳嗽或打喷嚏后要及时洗手。



资料图

(新华社图)