

天寒色青苍 北风叫“人僵”

□记者 瞿乃婴

一年中最冷的日子来到了!人们常说“三九四九冻成狗”,在这极寒时节,我们要注意保暖,别一不小心冻出了“低温症”。

低温症就是当身体处在低温环境时,由于热量流失速度快于身体产热速度,从而出现器官功能异常,甚至危及生命的体温过低状态。

低温症通常发生在体温低于 35℃ 时,不过,老年人即使身处不太冷的室内,也可能发生低温症。轻度的低温症可出现头晕、饥饿、恶心、呼吸加快、说话困难、乏力、心率加快等不适。当体温进一步下降后,身体就会进入中度至重度的低温症状态,出现呼吸变慢、脉搏减弱、言语不清、行动不协调、注意力无法集中、嗜睡、意识丧失等情况,甚至引起心肺功能衰竭、中枢神经抑制、肾衰竭等并发症,危及患者的生命。

低温症的发生主要是因未穿着保暖的衣物,且长时间暴露于寒冷气温所致。而且,许多人仅根据气温来决定每日的衣着,却忽略了风速对温度的影响。其实,人在相同气温、不同风速的环境中所感受到的温度是不同的,风越大,人体感觉越

冷。另外,水是很好的热导体,当人体被水包围时,热量散发速度是正常情况的 25 倍,稍不留神,可能就会出现低温症。另外,食物摄入不足、脱水、疲劳、慢性疾病、创伤、感染、使用酒精或某些药物等也是低温症的危险因素。

御寒措施用起来

为预防低温症的出现,老年人和慢性病患者应采取以下预防措施。

增添衣物 穿足够的御寒衣物,质地以干爽、轻便、舒适、透气和保暖性能好为佳。暴露的头部、手部会造成热量大量流失,出门前应戴好帽子和手套。另外,不要穿着过于臃肿和紧身的衣物,以免妨碍血液循环。如果老年人有尿失禁的情况,照护人员应勤换已湿的尿片及裤子。

室内保暖 保持室内环境温暖、空气流通,并留意门窗及墙壁是否有破损,以防寒风由空隙进入屋内。在使用电暖炉时,必须确保室内空气流通,并将电暖炉摆放在远离门口、通道或易燃物品处。对于热力感觉减退的人群,如糖尿病及脊髓病患者,不宜使用暖水袋、暖身

器、电热毯等。

御寒饮食 多饮用及进食热量较高且易消化的热饮和食物,如热牛奶、热汤、粥、粉、面、饭等,并摄入足够的水分。另外,饮食还要注意营养均衡,避免摄入高脂肪、高胆固醇的食物。需要强调的是,酒精能促进血管扩张,饮酒后确实会感到温暖,但之后就会加速身体热量的流失,绝非保暖的良方。

适量运动 在寒冷的冬季,尽量留在室内或有阳光的地方。另外,保持适量的运动可使身体产生热能、维持体温,也能够保持关节的灵活度、加快血液循环。

保健防病 慢性病患者要按时服用药物,并密切关注自身的病情,一旦出现身体不适,应立即就医。

关注天气 密切留意天气变化,尤其是在短期内大幅度降温时,更应提高警惕,以防因严寒而导致体温过低。此外,家人应提醒老年人做好必要的御寒措施,以防发生意外。

应对措施学起来

一旦发现有人长时间处在寒冷环境,并出现低温症的症状时,应立刻拨打

120 急救电话,并在急救人员到达前,做好以下紧急处理。

其一,将患者移至温暖处,尽量为他脱去湿淋淋的衣服,并遮挡冷风,可用毯子或衣服盖住患者。遮盖时,要注意头部保暖,仅露出面部即可。需要注意的是,不要让患者睡在冰冷的地面上,这样会继续丢失人体的热量。

其二,若条件许可,可在热水袋内灌些温水,来帮助患者升高体温。需要强调的是,热水袋仅可用在头颈、胸部和腹部,若用在四肢则会使低温的血液回流到心脏和大脑,使身体核心温度下降,有致命的危险。若没有热水袋,则可用身体帮患者取暖,直接的皮肤接触是最好的方式,并要注意盖好毯子或衣服。

其三,严重的低温症患者可出现心跳、呼吸骤停。若发现患者呼吸停止或很微弱时,应开始心肺复苏。

其四,若患者处于清醒状态,可喂一些暖和的糖水,但不能喝酒和咖啡。

需要注意的是,在帮助低温症患者时,动作一定要轻柔,过多或过于剧烈的动作可能会导致患者心脏骤停。

上海市预防医学会专栏

拒绝细菌,用好湿巾纸

这两年“共享概念”红极一时,越来越多的共享产品出现在我们身边,大到共享办公室、共享汽车,小到共享单车、共享移动电源。不过,对于来者不善的共享细菌,我们要正确用好湿巾纸,将它们拒之门外。

从消毒效果来看,湿巾纸有两种类型,分别是湿巾和卫生湿巾。

湿巾 在我国,湿巾的卫生执行标准为 GB15979-2002,卫生许可证为“卫消字号”。标准中对于微生物学指标作出规定:细菌菌落总数不超过 200 cfu/mL;大肠杆菌和致病性化脓菌不得检出;真菌菌落总数不超过 100cfu/mL。

卫生湿巾 卫生执行标准为 GB15979 和 WS575-2017,卫生许可证为“卫消字号”。标准对微生物学指标作出规定:细菌菌落总数不超过 20cfu/mL;大肠杆菌和致病性化脓菌不得检出;真菌菌落总数不得检出。此外,卫生湿巾对大肠杆菌和金黄色葡萄球菌的杀灭率应≥90%;如标明对真菌有杀菌作用,则对白色念珠菌的杀灭率≥90%;如标明对其他微生物有杀菌作用,应对相应微生物杀灭率≥90%;其杀菌作用在室温下至少应保持 1 年。

通过对比可以清晰地发现,卫生湿巾更强调杀菌效果,而湿巾只要求

有抑菌效果即可,绝大多数湿巾标签上还会标明其原材料的天然性和无刺激性。需要强调的是,两种湿巾没有好坏之分,只是功能不同。在选择购买时,可以根据说明标签上的标注,按需选择。

那么,湿巾到底该怎么选呢? 在日常生活中,除了按需选择以外,在购买和使用湿巾的时候还要注意以下三点。

1.注意查看湿巾的标签

卫生湿巾除了生产企业、生产日期、有效期和主要原料名称等信息外,还应标注杀菌有效成分及其含量、使用方法、杀菌率、使用范围和注意事项。

2.尽量选择独立包装的卫生湿巾

若选用抽取式湿巾,每次用完后应密封,并尽快用完,以避免其有效杀(抑)菌成分挥发或受到污染。

3.湿巾擦手≠洗手

湿巾擦手无法达到洗手的效果,而且使用卫生湿巾后会有化学成分残留在手上,故使用流动水和洗手液充分冲洗才是最好的手卫生方式。

上海市浦东新区疾病预防控制中心
陆湘华 文京海

面朝大海,春暖花开;满眼海鲜,何其幸也。这样美妙的场景就发生在近期一档名为《野生厨房》的综艺节目中。然而,当众人大快朵颐时,知名主持人汪涵却一反常态,望“贝类”却步,只因一种无法承受的病痛——痛风。

痛风是由单钠尿酸盐沉积于骨关节、肾脏和皮下等部位,引发的急、慢性炎症和组织损伤,与嘌呤代谢紊乱及(或)尿酸排泄减少所致的高尿酸血症直接相关,属于代谢性风湿病范畴。

了解痛风之前,先来说说高尿酸血症。尿酸是人体代谢的垃圾,正常情况下会随大、小便排出体外。那些没有排出体外的尿酸会留在血液中,若血液中的尿酸含量超标,就是高尿酸血症。我国目前的高尿酸血症患者占全人群的 10%以上,已同高血压、高血脂和高血糖齐名。尿酸升高至一定程度,就无法继续留在血液中,而是析出尿酸晶体,“躲藏”在关节里。从析出尿酸的那一刻起,这个病就晋级为痛风了。若躲在关节里的尿酸晶体不老实,引起关节发炎,这会引发生不如死的剧痛,这就是痛风发作。

痛风患者每天都在提心吊胆中度过。摔一跤、绊一下、发个烧、感个冒,都怕痛风发作。半夜睡觉中,也经常会痛醒。随着发作次数越来越多,关节出现变形、活动开始受限,原本灵活自如的手指无法弯

撕心裂肺的痛

曲。而且,痛风患者在饮食上还有诸多限制。

那么,痛风患者在日常生活中要注意哪些事项呢? 首先,尿酸是嘌呤代谢的最终产物,要抑制尿酸过多积累,就要想办法控制源头。对于一切富含嘌呤的食物都要限食,如动物内脏、海鲜、豆制品、酒类等。此外,肥胖已被证实与痛风的发生有着一定的关系。因此,痛风患者要适量运动、锻炼身体,并限制高热量食物的摄入,避免发胖。

人体有着一定的自我调节和修复能力。为了排出体内过多的尿酸,鼓励患者每天饮用超过 2 000 毫升的水,促进新陈代谢,使尿酸排出。不过,切记不能用饮料代替水。

当急性关节炎发作时,患者要卧床休息,除了必须下床完成的事项外,绝对不能下地活动。同时,要用被子、靠垫等将关节炎发作的下肢抬高,以减轻患肢关节的负重。

痛风急性发作时,可服用秋水仙碱、非甾体类抗炎药(最常用的是吲哚美辛),若无效,则要考虑使用糖皮质激素进行短期治疗。发作间歇期或慢性期,可服用促进排泄尿酸的药物,或抑制尿酸形成的药物。若痛风石对关节功能造成的障碍影响过大,可去医院进行理疗,必要时可手术治疗。

海军军医大学附属
长海医院风湿免疫科
辛 雷

