

@所有人: 降温了,这些健康事项需注意

近日,我国各地陆续迎来强冷空气。当气温骤降时,人体若无法适应剧烈的冷暖变化,抵抗力就会下降。面对冷空气,不仅要多穿衣服,更要护好身体的“薄弱环节”,防患于未然,才能安稳过冬。

保护呼吸系统和心血管

近期,前去医院就诊的患者明显增多。对此,急诊专家表示,立冬以后呼吸系统疾病增加最明显,包括慢性阻塞性肺病、流感、慢性支气管炎、哮喘等。此外,随着每年1月份前后流感高发,发热门诊也会迎来就诊高峰。

秋冬季是流感等呼吸道传染病高发季节,气温降低有利于新冠、流感等病毒的存活和传播,存在传染病叠加风险。建议增强防护意识,不去人群密集、空气不流通的场所,注意保持室内空气流通,减少聚餐聚会。坚持科学佩戴口罩,勤洗手、常通

风、少聚集,与他人保持安全社交距离等。

还需注意的是,呼吸系统疾病高发也会促使心血管疾病发病率上升。心血管病专家介绍,肺炎、上呼吸道感染是心脏疾病的重要诱发因素,对于心脏功能不好的患者尤其是老年患者,呼吸系统的感染甚至是第一诱因。

“随着气温降低,人体外周血管比平时明显收缩,能直接导致人体血压升高,回心血量增加,心脏负担比平时加重,容易导致高血压、心脏病患者症状加重,应时刻加以注意。”专家说。



外出加强防范 做好保暖工作

老年人、孕产妇、婴幼儿的抵抗力普遍比较弱,尽量不接触传染病患者,在大风降温的天气要减少外出。如必须外出,建议选择中午温度较高的时候到室外活动,多穿衣物,特别注意头颈部、

腹部与足部保暖。

另外,对于肠胃较弱的人来说,尤其要特别注意保暖,根据气候的变化及时增减衣服,防止腹部受凉。平时注意暖胃养胃,多喝热水,少吃冷食,按时吃

适度锻炼 做好健康监测

低温天气时,心血管疾病患者最好不要去晨练,等温度相对升高时再外出,尽量保持心态平和,保持规律的生活习惯。坚持遵医嘱服药,控制好血压、血糖及血脂水平。

良好的心肺功能是健康的基石,专

家表示,心肺功能好的人不会轻易感到疲倦,工作效率更高,心血管病发病率也更低,所以一定要戒烟、戒酒,远离高脂高盐高糖饮食,养成健康的生活习惯。

“一些轻微的疾病变化出现时患者

饭。起居规律,切记不要熬夜,也不要思虑过度。

在降雪降温天气外出时,因道路湿滑,极易出现积雪及道路结冰现象,建议尽量乘坐公共交通工具,少骑自行车或电动车,尤其是老年人,要谨防跌倒,远离、避让车辆,注意安全。

此外,随着冬季取暖期开始,还需预防一氧化碳中毒。

可能感觉不到症状,建议高血压患者至少在早上起床后量一次血压,密切关注数据变化。”专家表示,对于有高血压病史的患者来说,如果出现胸闷气短、呼吸困难、胸痛,严重头晕等症状,应及时就医。

此外,中医认为,秋冬阳气收敛,不应过度劳作。建议合理作息、科学锻炼,推荐健身操、太极拳或跳舞、打球等运动,增强中枢神经系统的体温调节功能,提高人体抗寒能力。

据人民网

减不了肥?可能要怪肠道微生物群

根据一项新的研究,与减肥成败最密切相关的因素是肠道微生物群,与体重指数(BMI)无关。研究结果于近期发表在美国微生物学会开放获取期刊《mSystems》上。

研究主要作者、美国西雅图系统生物学研究所科学家克里斯蒂安·迪纳博士称:“你的肠道微生物群可以帮助或导致对减肥的抵御,这开辟了尝试通过改变肠道微生物群来影响减肥的可能性。”

在该项研究中,迪纳博士及其同事将重点放在了参与生活方式干预研究的一大群人身上。这种干预不是特定的饮食或锻炼计划,而是涉及商业行为指导计划,并辅以营养师、护士和教练的建议。研究人员重点研究了48名在6至12个月内每月体重减轻1%以上的人,以及57名体重未减轻但BMI在同一时

期保持稳定的人。研究人员利用宏基因组学研究从血液和粪便样本中回收的遗传物质。

研究人员分析了两组人员的血液代谢物、血液蛋白质、饮食问卷和肠道细菌。他们确定了31个与体重减轻反应相关的基线粪便宏基因组功能特征,包括复杂的多糖和蛋白质降解基因、应激反应基因、呼吸相关基因、细胞壁合成基因和肠道细菌复制率。

研究发现,体重减轻者的微生物组具有更高的细菌生长率,并且富含将膳食营养转移到细菌细胞生长的基因。相反,那些对减肥有抵抗力的微生物组的生长速度较低,而且将不可吸收的纤维和淀粉分解成可吸收的糖的能力更强。

该结果强调了这样一个事实,即肠道微生物群是人体消耗的食物和血液之

间的重要过滤器。当肠道细菌减缓自身生长时,减肥可能尤其困难,同时还将膳食纤维分解成富含能量的糖,这些糖在被微生物群发酵成有机酸之前进入人体血液。

更重要的是,该团队研究了与BMI无关的成功减肥的决定因素。基线BMI较高的人在接受干预后往往会减轻更多体重,这种情况被称为“回归均值”效应。

研究人员发现特定细菌(普氏菌属和其他拟杆菌属)似乎更有效地利用来自复杂淀粉和纤维的降解产物来促进生长,可能在这些富含能量的小分子的竞争中胜过身体,并减少从消耗中获得的热量食物。确保肠道微生物可以有效地将膳食纤维中分离的糖类转化为短链脂肪酸和/或减少肠道中细菌纤维降解基因的丰度,可能有助于确保改善对生活方式干预的减肥反应和更好的代谢健康。

据新华网

长时间接触暖宝宝、热水袋等低热物体就会引起低温烫伤

低温烫伤后 第一时间如何处理?

立冬后,暖宝宝、热水袋等保暖工具开始进入人们的选择。但值得注意的是,这些保暖工具可能会导致“低温烫伤”。

什么是低温烫伤呢?第一时间如何处理?烧伤外科专家来为大家解答。

什么是低温烫伤?

44℃—50℃就可能引起

专家介绍,低温烫伤是指身体长时间接触44℃—50℃的低热物体所引起的慢性烫伤。

低温烫伤与高温烫伤的一个显著区别就是——它造成的创面疼痛感不明显。早期可能仅仅在皮肤表面出现红斑、发白,很容易被忽视,导致病情延误。

但是可别小瞧了它的“杀伤力”!

低温烫伤的创面一般都比较深,多为深Ⅱ度—Ⅲ度。除了可能会把表皮烫伤,还可能伤及真皮浅层、真皮深层,甚至皮下组织都可能受到渐进性损害,损伤程度一般与接触时间呈正相关。

愈合后容易导致瘢痕。在一些皮肤比较薄的部位,甚至会造成深部组织的损伤,如果在足跟或者胫前,可能导致肌腱、骨质的外露。

如果处理不当的话,还容易演变成慢性溃疡,尤其并发感染后,经久不愈,对日常生活造成困扰。

这些常见的物品

都可能导致低温烫伤

专家介绍,进入秋冬季后,天气变冷了,有些人喜欢睡觉时用暖水袋取暖,或者将暖宝宝贴在没有保护的皮肤上。

我们的皮肤对这种中低温不是那么敏感,如果长时间不更换体位,就容易发生“低温烫伤”。

还有一部分有感觉障碍的人,比如糖尿病患者,部分肢体感觉减退或消失、偏瘫、麻醉或者昏迷患者,在冬季也比较容易低温烫伤。

此外,秋冬很多人有泡脚的习惯。医生建议,泡脚也不要一味追求“爽”“持久”,泡到后背微微出汗的时候就可以了,不然也容易导致低温烫伤。

养生爱好者们平时在家自己做艾灸时,也要严格按照说明书来,如果温度、距离等没有控制好,也可能导致低温烫伤。

低温烫伤后

第一时间如何处理?

由于低温烫伤面积不大,而且创面开始只是有红肿等现象,容易被忽视,从而延误处理时机。

专家建议,遭遇低温烫伤,第一时间应该:

- 1.脱离致伤环境;
- 2.及时降温处理,用冷水冲淋或浸泡烫伤部位,注意避免揉搓,造成伤害加重,冲淋和浸泡的时间一般在15—20分钟;
- 3.消毒很重要,对皮肤损伤处进行消毒,可以采用苯扎氯铵、苯扎溴铵溶液,或者碘伏;
- 4.外用抗生素软膏,可以外用莫匹罗星软膏(百多邦)、夫西地酸乳膏、复方多粘菌素B软膏中的一种,切忌乱用药膏涂抹;
- 5.情况严重时务必尽快就医。

最后,医生提醒:低温烫伤大多数是意外,只要我們注意到一些细节,还是可以避免的。比如我们想长时间使用暖水袋、暖宝宝时,可以在外面包裹一层毛巾,或者多隔几层衣服,避免皮肤直接接触,并且勤更换取暖部位,避免长时间接触同一部位。对于喜欢泡脚的朋友,可以使用温度计,控制好水温,适当减少泡脚时间等。

据新华网