

市疾控中心发布冬季伤害预警

寒冬腊月请做好自身安全保障

健康视点 主持人 孙晓菊

天津市新闻名专栏

冬季寒潮天气侵袭,冻伤、跌倒、一氧化碳中毒等各种伤害事件频发。市疾病预防控制中心日前发布了2022年冬季居民伤害事件监测情况及其分析,同时提醒市民关注今冬寒冷天气自身安全保障,减少不必要的伤害发生。

据介绍,我市从2005年开始实施伤害发生和死亡监测,监测内容涵盖跌倒、机动车/非机动车交通事故、动物伤、暴力/斗殴、砸伤、穿刺伤、冻伤、烧烫伤、异物、窒息、中毒、溺水等各类常见伤害原因。2022年我市伤害报告发生率为2242/10万,伤害发生男女性别比约为4:3。2022年冬季(12月和1月)居民伤害数据显示,我市65岁及以上老年人在冬季发生伤害的比例有所增加,尤其是老年女性,伤害发生占比明显上升。冬季伤害排名前五位的是跌倒、机动车交通事故、动物伤、利器切割伤和非机动车交通事故。其中,跌倒、机动车交通事故和非机动车交通事故所占比例明显上升。

市疾控中心疾控专家分析认为,冬季是极端天气频发的季节,冰雪旅游和运动、道路湿滑、室内活动和出行方式改变增加了冻伤、一氧化碳中毒、跌倒、交通事故等伤害的发生概率。参照2022年冬季伤害事件发生规律,针对今年冬季气候特点和市民出行、出游及生活方式情况,市疾控中心发布伤害预警,提醒市民做好充分的预防措施,在防寒保暖的同时,要对冬季高发的多种潜在伤害加强警惕,平安过冬。

户外活动防冻伤高空坠冰 滑雪冰雪旅游保暖第一少饮酒

“三九天”气温不断降低的同时,户外活动中各类伤害发生的风险也在逐渐增大。针对近期东北旅游和滑雪热等,市疾控中心提醒市民关注冻伤、高空坠雪/冰带来的伤害。

冻伤发生的重点人群是户外工作者、老人、儿童、醉酒者。冻伤高风险环境主要是在寒冷、潮湿或有风的地方工作或游玩,如户外作业、外出游玩等。受伤部位多发生在手、足、耳、鼻、脸颊等处。随着寒假的到来,到东北、西北等寒冷地区旅游、滑雪的人越来越多,零下20多度的天气,稍有不慎就有冻伤的可能。预防冻伤要做到以下几点:

做好保暖。穿着合适的保暖衣物,特别注意保护头部、双手和双脚,比如佩戴手套、帽子、围巾、耳套、用衣物包裹住脚腕等,同时减少在外停留的时间。保持衣物干燥。不穿潮湿、过紧的鞋袜,穿着吸湿排汗的衣物,避免皮肤长时间处于潮湿状态。如衣物已经被雨雪弄湿,尽快进入室内并更换干燥的衣物。适量



医生们正在为骨伤患者治疗。

照片由天津医院提供

活动。避免在户外久站或久坐,在户外要不时动动手指或脚趾,适量活动以促进全身血液循环,提高全身对寒冷的抵抗力。每隔半小时左右查看皮肤是否被冻伤,尤其是手指,轻压皮肤查看是否有发红、僵硬或疼痛,如出现相关症状尽快进入室内,避免冻伤进一步发展。保持意识清醒,减少饮酒。饮酒后身体血管扩张,会增强散热,同时酒后容易意识降低,使得身体对外界环境温度的感知下降,很容易长期处于低温环境而不自知,容易发生冻僵冻伤,严重者有冻亡的情况。

高空坠雪/冰是所有人都在寒冷地区户外活动要重点预防的意外伤害。伤者受伤部位以头面部为主,严重的情况会危及全身多部位。1月6日,鲁东大学学生被高空坠冰砸中的伤害事件引起了全网关注。冬季尤其是寒潮、大雪等极端天气后,行走在屋檐、临时建筑物外等要特别注意。预防此类伤害的措施主要包括及时清理屋檐、房顶的积雪/冰块;行走或驾车时远离屋檐、屋檐、广告牌、临时建筑物、车棚、大树、电线杆等地方;停车或休息时尽量选在相对空旷的地方。

居家活动防中毒烧烫伤 吃炭火锅围炉煮茶环境需通风

中毒、烧烫伤是冬季居家环境中容易发生

的伤害。2023年12月22日,河南安阳白壁镇发生一起一氧化碳中毒事件,当时6人在白壁镇某美食城一包间内使用炭火吃火锅。初步判定6人属一氧化碳中毒,造成3人死亡。2023年12月16日15时许,山西省太原市小店区南畔社区一自建租房发生一起一氧化碳中毒事故,造成29人受伤。此次市疾控中心根据以往伤害监测情况和近期热议的伤害事件提醒市民室内活动要预防一氧化碳中毒和烧烫伤。

中毒在人群中都有可能发生。冬季吃炭火锅、围炉煮茶、用炭取暖、使用燃气热水器以及在车内开空调睡觉等容易引发一氧化碳(CO)中毒。冬季预防一氧化碳中毒的措施包括适时通风,提高室内空气流动;不要在密闭的空间内吃炭火锅、围炉煮茶等,燃气热水器不要安装于密闭浴室;不要在门/窗紧闭、开着空调的汽车内睡觉;长途驾驶时车开内循环,要定时开窗通风;家中使用燃气、煤气灶具时,最好安装一氧化碳探测器,并定期检查维护;用煤炭取暖的住户,居室内火炉要安装烟囱。一旦发现一氧化碳中毒,紧急处理原则是立即开窗通风使空气对流,迅速关闭煤气/燃气灶具、热水器阀门等设备。避免使用打火机容易产生火星的物品。迅速让患者离开中毒现场,转移至空气新鲜、通风良好处。解开中毒者的领扣,保持呼吸道通畅;同时要注意保暖,防止并发症发生。患者应保持安静休

息,避免活动加重氧气的消耗,有条件的尽快让患者吸氧。对于中重度病人,在进行现场急救的同时,应立即拨打120急救电话。治疗急性一氧化碳中毒,最主要的工具为高压氧,在发病6小时内效果最佳,通常需要连续治疗10天至14天。

烧烫伤重点人群是儿童、老年人、糖尿病患者等。容易发生烧烫伤的环境主要是使用开水器、热水器、取暖炉、暖宝宝、热水袋等情况。受伤部位以手、足、下肢、腰腹、头面等为主。冬季预防烧烫伤的措施包括使用小太阳、暖风机等取暖设备时保持一定距离或增加防护装置;洗澡、洗脚的水温不要过高,先放冷水,再放热水,提前用手试水温;使用热水袋、电热毯、暖宝等取暖时,注意不要与皮肤直接接触,不要长时间使用,睡觉前注意取走,避免低温烫伤的发生。

雪后外出防交通伤和跌倒 道路结冰老年人尽量不出门

由于雪后道路湿滑以及外出穿着厚重等原因,冬季也是道路交通伤害、老年人跌倒的高发季,市疾控中心提醒市民积极预防这两种伤害。

道路交通伤害在全人群中都会发生。冬季发生的场景主要集中在下雪或结冰后的路面,步行、自行车/电动车骑行或驾驶/乘坐机动车均有可能发生。受伤部位包括头面部等全身多部位。冬季预防道路交通伤害的主要措施有,行人在路面积雪或结冰时,尽量减少外出。外出时,选择公共交通工具,穿着醒目颜色的保暖衣物和鞋底纹理较深的防滑鞋,靠边小心行走。过马路时走斑马线,遵守交通规则,观察过往车辆,不可在车辆临近时穿越马路。

驾驶自行车/电动车等非机动车要检查车闸是否正常,车胎不要充气太足,骑行时戴好头盔;遵守交通规则,避让行人,不要抢占机动车道;尽量选择车少、雪层浅的平坦路面,必要时下车推行;减速慢行,减少急刹,避免侧滑或摔倒。

驾驶/乘坐机动车检查车辆需要提前做好热车,清除车上积雪和车窗霜雾;系好安全带,时刻注意路况,必要时安装车轮防滑装置;遵守道路交通规则,控制车速和车距,避让行人和非机动车,保持安全距离;不要急刹,不要随意并线、超车和抢道,合理使用车灯;时刻保持警惕,不要疲劳驾驶。

跌倒重点人群是老年人。多发生在下雪后的路面、光滑的冰面、凹凸不平的道路等。受伤部位主要有髋关节、脊柱、手腕、头面部等。预防措施包括提高安全意识,雪天路滑尽量减少外出。外出时优先选择公共交通工具,必要时借助拐杖、助行器等辅助器械;穿着适宜厚度的衣服,在保暖的同时不要过于厚重,避免行动不便;穿着舒适稳定的防滑鞋,系紧鞋带;上下楼梯/台阶,或在凹凸不平/结冰的路面行走时,注意保持警惕,缓慢行走。

记者 赵津

红斑狼疮偏爱年轻女性 面部蝶形红斑光过敏要排查



红斑狼疮被称为“不死的癌症”,市中研附院皮肤科张峻岭主任医师表示,系统性红斑狼疮属于自身免疫病,好发于15岁至45岁育龄女性。他提醒市民特别是育龄期女性,出现面部蝶形红斑、血小板减少、光敏感等临床症状,要警惕红斑狼疮的发生,建议到正规医院就诊与排查,必要时及时诊断与治疗。

张峻岭说,系统性红斑狼疮是自身免疫性疾病,病变涉及范围广,可累及多组织器官及系统。性别和年龄因素在该病发病中不容忽视,女性发病率比男性高出10倍,育龄期女性则更高。我国临床诊断该病普遍有11条标准作为诊断依据,分别是面部蝶形红斑、光敏感、盘状红斑、口腔溃疡、浆膜炎、肾脏病变、关节炎、神经系统异常、免疫学异常、血液学异常和抗核抗体异常。免疫球蛋白检测、补体检测、自身抗体检测、超敏C反应蛋白检查等是该病常用的免疫学检测方法。

目前,系统性红斑狼疮临床常用治疗方法有免疫球蛋白、糖皮质激素、免疫抑制剂等。免疫球蛋白制剂具有一定疗效,应用已比较广泛。糖皮质激素作为人体内重要的激素之一,其具有调节免疫应答等多种功能,是治疗该病的主要药物,可有效控制疾病发展,但也可能带来副作用,如免疫抑制及感染等。免疫抑制剂种类繁多,其中硫唑嘌呤的免疫抑制效果较强,能更加有效地控制该病活动度。近年来陆续发现多种新型的具有免疫抑制作用的药物,治疗中也获得了不错的效果,但同时可能会导致患者免疫功能下降并引发感染等不良反应的发生。张峻岭还提醒患者,一旦确诊一定要到正规医院就诊,切勿偏听偏信所谓“土方、祖方”。

通讯员 陆静 雷春香

健康速递

市第三中心医院开设全科未分化疾病门诊

市第三中心医院全科未分化疾病门诊日前开诊。全科未分化疾病通常是指一种普通人群中发现的、尚不能归属于某一特定疾病的疾病。患者可能会出现发热、头痛、肌肉酸痛、关节肿痛、咳嗽、咳痰、腹泻、皮疹、失眠、多梦等症状。由于病因尚不明确,未分化疾病的治疗难度较大。全科未分化疾病门诊将为患者实施“一站式”诊疗服务,对复杂性病例进行多学科联合会诊,减少患者多次反复就诊。对于未分化疾病门诊不能尽快明确的患者,收入全科病房,联合协作多个科室,针对复杂病例进行精准诊断。

通讯员 陈颖

腊八遇大寒 养生总动员

中医认为冬三月天寒地冻,容易损伤人体阳气,且腊月是农历中的最后一个月份,腊八也意味着来到了天气最为寒冷的时期。今年腊八与大寒相遇,大寒有天气寒冷到极点的意义,因此今年的腊八节应该格外注重保暖养生。此时,呼吸系统疾病、心脑血管病、脾胃疾病、颈肩腰腿痛这四类疾病最容易高发,要引起注意。腊八节除了喝腊八粥,准备腊八蒜,还需要做哪些养生功课?

1月18日20点10分《百医百顺》栏目特别邀请天津中医药大学第二附属医院推拿科王艳国主任医师走进演播室,为大家温馨支招。想要获取更多内容,还可以登录微信小程序“第六频道健康俱乐部”,收看《百医百顺》节目视频。同时还可以获得答题有礼、在线问诊等更多健康帮助。

通讯员 刘瑾

心理天平

冷空气来袭警惕冬季抑郁症

寒冷的冬季是抑郁症的高发季节,最近寒潮频繁来袭,天津中医一附院心身科沈莉主任医师连续接诊了几位患者,平时开朗乐观,气温骤降时情绪就会莫名其妙地一落千丈,什么

也不想做,也不喜欢与人交流。沈莉说,这类人就需要警惕冬季抑郁症了。

沈莉说,冬季抑郁症又称季节性情绪失调症,是指因天气变化而产生的一种情绪障碍,

具有明显的季节性发作和自发的症状缓解。冬季抑郁症常表现为情绪低落、忧郁沉闷;注意力不集中、思维迟缓、工作效率下降、焦虑紧张、急躁易怒、回避社交等精神心理症状;食欲改变、睡眠障碍、精力减退、性欲减退、体重变化、躯体疼痛等躯体伴发症状,症状明显的会影响正常的工作和生活。冬季抑郁症的高发人群为50岁以上的中老年妇女;性格内向、敏

感以及生活不规律者;体质较弱和极少参加体育锻炼的室内工作者。预防冬季抑郁症可以尝试增加日光照射和户外运动,比如上午8点至10点在阳光充足的地方散步;增加社交活动,避免独自在家,比如可以多参加聚会、比赛等;改善饮食结构,均衡营养,多吃蔬菜水果,补充蛋白质;多接触亮色,例如可以尝试穿着颜色明亮的外套。

通讯员 雷雪宁

天津日报

足不出户 办理分类广告

联系电话 >>> 23602233 17622997767 (同微信)

分类信息刊登项目 >>>

- 公告
- 声明
- 遗失声明
- 注销公告
- 寻人启事
- 减资公告
- 免责声明
- 指定继承

>>> 此微信为线上唯一官方办理渠道