



【雪后防护篇】

天冷咱不怕! 会防护就行

路面冻结 早晚出门防摔伤

本报讯(记者 王凤伟)记者昨日从市卫生局获悉,在此次降雪过程中,全市有600余名市民因冰雪路滑而摔伤。据市卫生局不完全统计,自11月10日早8时至12日早8时,市区内各大医院共接诊摔伤患者619人,心脑血管、慢性病患者1095人。同时,市120急救中心共出诊381次,较原平均日接诊128次

增长了49.2%,其中车祸、摔伤109人,心脑血管病77人。

据了解,在这些摔伤的病人中,以骨折和外伤者居多,骨折又以手骨和脚骨伤为主。“早上和晚上送的摔伤病人最集中。这两个阶段,气温很低,路面也是冻结最厉害的时候。”市120急救中心工作人员表示。

提醒//

积雪不断融化,路面结冰严重,如果不慎摔倒,首先要感觉一下全身是否有疼痛难忍的部位,左右转动头部,看看是否有不灵活的情况。如果感觉不好,切记不要乱动,要请周围的人帮忙拨打急救电话,在救护车到来之前,不要随意让人抱、背、抬,以防出现严重的骨折并发后果。

注意! 这些地方容易摔伤	
多发地点	受伤部位
马路或台阶	手腕伤
便道及小区道路	腕关节
过街天桥	腕部伤
结冰道路	脚踝伤

暴雪过后提防“雪盲症”

本报讯(记者 王凤伟)暴雪后,省会天气逐渐放晴。不少人会选择到户外踏雪,但是很多人没有戴墨镜的习惯,医生说,这样很危险,积雪的强光反射易致人“雪盲”。据省二院眼科王玉彩主任医师介绍:“雪盲症”又称为雪光性眼炎,是指太阳中紫外线照射

在白雪上,再反射到人眼睛的角膜和视网膜之上,紫外线光能转变成热能,灼伤角膜上皮和视网膜黄斑区。“雪盲症”多发生于接触雪光后12小时以内,临床上出现眼睛干涩、流泪、异物感、剧痛、结膜充血、角膜上皮点状或片状剥脱等症。

提醒//

卫医师提醒,准备观赏雪景或长时间在雪地里行走时,最好戴上护目镜或墨镜。如已出现雪盲症,可将患者移至阴暗处或用眼罩蒙住眼睛用湿毛巾冷敷,然后就近到医院接受进一步检查、治疗。



■本报记者 李青 摄

心脑血管病人冬季不宜晨练

暴雪降温,心脑血管病又进入了发病的高峰期,预防心脑血管病要注意以下几个方面:

防止栓塞。血管,尤其是冠状动脉,冬季寒冷时容易收缩、痉挛,发生供血不足,并可能导致栓塞,要十分注意保暖。

不宜晨练。因为睡眠时,人体各神经系统处于抑制状态,活力不足,晨起时突然大幅度锻炼,神经兴奋性突然增高,极易诱发心脑血管疾病。

进补适度。我国民间素有冬季进补的习惯,冬季人们运动本来就少,加之大量

进补热性食物和滋补药酒,很容易造成血脂增高,诱发心脑血管疾病,因此冬季进补一定要根据个人的体质进行。

心态平衡。情绪激动是心脑血管病的大忌,冠心病、高血脂患者尤其要放宽胸怀,不要让情绪起伏太大。

适当运动。心脑血管患者不是不能运动,而是要适当运动,运动量减少也会造成血流缓慢,血脂升高。要合理安排运动时间和控制好运动量。冬季要等太阳升起之后再锻炼,此时,温度回升,可避免机体突然受到寒冷刺激而发病。

老人轻松迈过冬季这道坎

对上了年纪的人来说,冬季就像一道坎,能不能安全迈过去,可能就在一夕之间。寒冷的天气里,老人即使待在家里,或只是在附近溜达,也可能出现健康问题。

摔跤

摔跤对老年人来说,常常是致命的,在冬天尤其如此。为了降低滑倒的风险,一旦下雪,您至少要做到:

●别在结冰或有雪的路上行走。

●要穿有防滑底的鞋。

●确认拐杖的橡胶底完好。如果已经磨平,赶紧换一个,或在医疗用品商店买个类似冰凿的配件装到拐杖底部,以防止在外行走时滑倒。

一氧化碳中毒

燃烧的木头、天然气、煤气等都可能产生一氧化碳气体,所以像煤气炉、天然气燃具等一定要正确使用,并及时清洁,以避免泄漏。

●使用煤气炉时,最好把窗户开个缝。

●要确保各种取暖器周围1米内,不要有容易起火的物品,如窗帘、被褥等。

●一定不要用煤气炉、木炭盘或其他不是为家庭取暖而设计的炉子来取暖。

冻伤

鼻子、耳朵、脸颊、下巴、手指和脚趾都是容易冻伤的部位,要注意对这些部位的保暖。其中,患有心脏病及其他循环系统疾病的人尤其要注意。

●出门的时候,要把身体所有部位都裹严。

●如果皮肤冻得发红、发暗或开始疼了,就要立刻回到屋里。

●了解冻伤的征兆:皮肤冻得变白或变浅黄色,皮肤摸起来变硬或麻木了,体温降低等。如果出现上述症状,最好去看医生。

体温过低

老年人的新陈代谢速度较慢,所以体温会相对年轻人低些。如在严寒的环境中待太久,就会令身体迅速损失热量,造成体温过低。

●当屋外温度降到零下10摄氏度以下时,最好不要外出,尤其刮风时不要外出。

●如必须外出,一定不要待太久。

●穿两层三层松软的衣服(这种衣服比单层的厚衣服更保暖),戴好帽子、手套,然后再戴条围巾护住嘴和鼻子,以防止寒冷的空气侵入肺里。

●由于潮湿的衣服会很快让身体打冷战,所以尽量保持干爽。如果已经开始打冷战了,就赶紧回到屋里,因为这是体温正在损失的信号。

●了解体温过低的信号:多次颤抖(不要仅以老人身体颤抖来断定是否体温过低,因为上了年纪的人,身体本来就容易出现颤抖);皮肤冻得苍白;感觉很累,很困;身体虚弱;行走艰难;呼吸或心跳变慢。

信息速递 二环以内 免费取稿 超值资讯 即点即通 广告咨询电话:85266160 上门服务热线:85266161

家政保洁
华龙专业保洁87722228 87712980
环保粉刷、保洁(优惠月)87961339
●乡下人保洁、清洗 85101278
保洁·搬家·洗地毯
好邻居连锁服务85888476
87780737心连心专业保洁粉刷

搬家服务
三九搬家保洁87777999(招工)
长顺搬家长途87777809
阳光搬家★移机 88888871
如意搬家 86011111 88811111
搬家设备搬倒叉车86666114
金秋搬家87965555(招工)
红旗搬家★保洁83011111
顺心搬家叉车86051234 87711111
状元郎★搬家87600000

专业搬家长途货运 87760500 优惠价
道丰搬家★叉车 86666456
大象搬家88884444
喜顺搬家长途8888302(优惠价)
大华搬家8777768服务周到
安通专业搬家8888235
专业搬家87766552(车大价低)
飞鸽搬家★保洁8888678(特价)

保姆病护
梓坤家园:保姆、护工 89687213
●保姆中心·85855625福临万家
●86068481保姆、护工有健康证
维嘉月嫂保姆 87885001(培训)
87882733 护工 保姆
●维嘉月嫂保姆嫂85888506(住宿)

疏通服务
红马甲疏通打眼安装清洗 66040719

出租转让
转北国超市旁边营业中特色情调餐厅300m²,精装修,转让费25万。13582110956
转让叉车013810121662

房产信息
出售蓝钻名座住房两套,50m²/套(可打通)13323210956
售水上公园旁170m²房13930119787

电脑维修
钰维科技 89270600 89270700
向阳电脑10元上门83837255
科嘉上门20元 85020160 85111225

网站建设
河北供求网专业建网站 87950218

家电维修
专业上门修家电拆装空调
专业修制冷设备
桥东(一部)86813359(二部)85656093
桥西(一部)87770809(二部)83824186

开锁信息
平安开锁公司 88888114

灭蟑灭鼠
灭绝蟑螂找紫光 83633333

个人求职
赵会计求做兼职整理乱账87967559
林会计师求做兼职会计 13930126863

招工招聘
招聘:前台接待(懂电脑、平面设计)、保洁 13780217899

家教
高级英语口语、单词记忆秘诀,保5天内见功效。高中生三个月可达大学四、六级。李老师85017913
40中旁常年数学家教 13582312978 李
40中旁常年英语家教 13483112978 赵
中、高考英语保提高 89183601 董
初中1对1数学保提高 89183600 郝
小学英语差生变优秀 13930117586 毛
数学中差生速提 15200046772 刘
物理中差生速提89683305 李
英语中差生速提 15130139609 高

化学8次课冲刺满分13932184283 苏
物理20年经验特效13930485055 周
数学特效辅导速提30分15030197322 孙
师大李同学英语家教 15511653398

初中在职英语余老师,多年毕业班经验 66191587
高级高中物理特效 15832102969 张
专攻初高中数学,教方法89163128周
中高考语文 13091010762 李
师大李同学数学家教 13315106033
桥西重点在职物理 15027728811 刘
英语张老师善教单词、语法,培养学习习惯,教授方法 66186267
28中旁重点在职数学 15028112559 刘
英语保提30分。13472124526 在职钱
数学保提30分 13472124526 在职赵
师大井同学数学家教 13473874361

在职赵老师数学家教13472194223
精品英语家教86052132在职张
精品化学家教86045860在职赵
精品数学家教86052132在职赵
精品物理家教86045860在职张

重点名师 同步速提
初三初二英语特色教学,方法心理精讲考点,黄老师 13393030538
高级教师化学 13473881426 郝
高级教师物理 13473881426 郝

汽车
专业旧车评估收购 13313315766
购货车、面包车、轿车各一辆 13932173787

起重搬倒
胜利大件起重运输 13833102769

征婚交友
●激情交友 13126150802(聘女)
漂亮女生交男友 88873661
96733588激情派对,擦然禁欲火花
96733666看风情事聊多情夜