

冬季,中老年人要警惕带状疱疹

本报讯(记者刘波)进入冬季,由于天气寒冷以及运动明显减少,导致人体免疫力降低,一些病毒性皮肤病就随之而来,带状疱疹更是进入高发期。市人民医院皮肤科主任齐蔓莉提示,中老年人随着年龄的增长,免疫力下降,是带状疱疹发病的主要群体。特别是伴有糖尿病、慢阻肺和心脑血管疾病的患者,带状疱疹患病的概率会显著增加,在冬季降温时节要更加关注带状疱疹。

民间有句俗语“蛇缠腰,痛得叫”,什么是蛇缠腰?其实就是我们医学上所说的带状疱疹。带状疱疹是由水痘-带状疱疹病毒引起的感染性皮肤病。该病毒有非常高的自然感染率。当我们还是幼儿时就有了第一次较量,初次感染这种病毒诱发的疾病就是水痘,表现为发热、倦怠,皮肤黏膜起水疱伴有瘙痒、烧灼感或疼痛。但有少部分人没有这样的病史,病毒悄无声息地潜入体内,并未引起明显症状(称为隐性感染)。事实上,全世界50岁以上人群中约99%都曾经感染过这种病毒,感

染后病毒会潜伏于脊髓后根神经节或颅内神经节内,这种潜伏是长期的、隐忍的,但一旦机体受到某种刺激,如创伤、疲劳、恶性肿瘤或病后虚弱等,导致免疫力低下,潜伏的水痘-带状疱疹病毒如同收到指令一样,被迅速激活,沿感觉神经索移动到该神经支配的皮肤区域大量复制,产生红斑和集簇性的水疱,侵入神经发生炎症、坏死,产生神经痛。

带状疱疹的疼痛形式多种多样,如烧灼样、电击样、刀割样、针刺样或撕裂样,还可能多种性质的疼痛并存。疼痛分级用0到10来表达,0分为不痛,影响患者睡眠属于中度以上疼痛,10分是极重度的疼痛。带状疱疹性神经痛有个体差异,有轻有重,多为中度和重度,少部分轻度,但剧烈时也可以出现10级的疼痛,即类似于妇女分娩导致的剧烈疼痛,其可怕程度可见一斑。

得了带状疱疹后9%-34%患者会发生疱疹后神经痛,60岁及以上的患者约65%会发生疱疹后神经痛,并在重症患者中持续数年之久,让

人痛苦不堪。中老年人是带状疱疹发病的主要群体,怀疑得了带状疱疹一定要在72小时内去正规医院皮肤科就诊,早期治疗有利于皮疹愈合、减轻神经痛,降低出现后遗症的风险。

尽早接种带状疱疹疫苗是最有效的预防手段,目前国家已经把重组带状疱疹疫苗、流感疫苗、23价肺炎疫苗作为建议中老年群体接种的最主要的三种疫苗。总共注射2剂,间隔2-6个月。完成接种后能为50岁及以上人群提供90%以上的保护效力。

此外,增强体质,提高抗病能力很重要。老年人应坚持适当的户外活动或参加适合的体育运动,体质提高了,机体防御疾病的能力也会提高。同时预防各种疾病的感染,口腔、鼻腔的炎症应积极给予治疗。外伤容易降低机体的抗病能力,老年朋友应注意避免外伤的发生,并且远离毒性物质,以防伤害皮肤。饮食上要合理营养,可以多吃一些豆制品、鱼、蛋、瘦肉等蛋白质含量高的食物及新鲜的瓜果蔬菜。

本市调整成品油价格 92号汽油每升降0.28元

本报讯(记者王绍芳)记者从市发改委获悉,今起本市调整成品油价格,家用轿车使用较多的92号汽油每升降0.28元。今后加满一箱油约省14元。

国家发展改革委根据近期国际市场价格变化情况,按照现行成品油价格形成机制,决定自2023年11月22日零时起下调成品油价格。本市调整后的成品油最高零售价格每升分别为:89号汽油7.34元,下调0.25元;92号汽油7.91元,下调0.28元;95号汽油8.36元,下调0.29元;0号柴油7.59元,下调0.28元。

气温骤降 车内开暖风有讲究

本报讯(记者胡智伟)气温骤降,人们驾车出行时会开启暖风御寒。交警和平支队贵州路大队副大队长夏庆祥提示,冬季使用暖风有讲究,不当操作不仅伤车还会埋下交通安全隐患。

发动机水温上升后再开暖风

冬季车内温度较低,部分车主一上车就习惯性地打开暖风,这样操作其实毁车又耗油。车辆刚启动时发动机水温较低,即使打开暖风,出风口吹出来的也是冷风,不能马上使车内气温上升,延迟了热车时间。这样不仅会增加油耗,甚至还会损坏发动机。正确做法是待发动机启动2至3分钟后,水温表指针指到仪表中间时,再开启暖风。

开暖风时关闭AC键

一些车主在开启暖风时会同时打开AC键,这样做也是不对的。如果是手动空调,建议将AC键关闭。AC键的主要作用是将压缩机开启,但开暖风并不需要开启压缩机,暖风是靠预热来达到制暖效果的,将AC键关闭可避免压缩机频繁启动。

长时间开暖风选择外循环

冬季驾车时,部分车主还会在开暖风的同时紧闭车窗,并开启内循环模式,这样操作其实很危险。暖风和内循环同时开启易致二氧化碳过量从而使人缺氧。驾车中,特别是跑高速或长途时,一定要及时调节外循环模式,或将车窗开一条小缝。

调节风向不要“怼”脸吹

暖风直吹面部易引起驾驶人的睡意,影响行车安全。行车中,最好将出风口对着脚和挡风玻璃吹,这样既不会犯困,也会感觉暖和,还可避免车窗起雾影响行车视线。

不要停车开暖风睡觉

停车等人或休息时,开暖风且紧闭车窗是非常危险的,这样极易引起一氧化碳中毒,特别是在车内睡觉。长时间停车时最好下车,即使要保持暖风吹送,也要打开车窗保持车内空气流通,避免在车内睡觉。

合理设定车内的温度

人体感到最舒服的温度是20℃至25℃。超过28℃,人就会觉得燥热,低于14℃就会感到冷。车内温度最好控制在18℃至25℃间。此外,还要考虑车外温度,车内外温度差在10℃以内为宜。温度过高,车内外温差过大,下车容易感冒。



中铁快运 服务“双11”

今年是中铁快运第8次服务“双11”。铁路部门积极适应市场需求,投放充足运力,每日安排高铁载客动车组1350列以上,充分利用每日清晨开行的40列无乘客的“高铁确认车”装运快件。同时,开行260列加挂行李车的普速列车,在京广、京沪等干线铁路开行4对8列特快货物班列,实现了“高普结合”资源优化配置。

本报记者 曹彤 通讯员 牛贝贝摄

儿童患糖尿病 重在营养治疗

本报讯(记者狄慧)随着生活水平提高,肥胖儿童不断增加,儿童糖尿病患者也多了起来。市儿童医院营养科医生提醒,饮食和运动是糖尿病治疗的两大基石,只有这两大基石牢固了,药物才能发挥最大的效果。实施有效的营养治疗可以有效优化血糖控制。

碳水化合物是影响血糖的决定性因素,不仅要“量”进行控制,更要注重碳水化合物的“质”。碳水化合物按

结构可分为单糖(主要为葡萄糖、果糖)、双糖(如蔗糖、麦芽糖、乳糖)和多糖(如淀粉、膳食纤维等)。多糖的消化时间更长,血糖上升缓慢,应作为碳水化合物的主要组成部分,食物来源有谷类、薯类、根茎类蔬菜和豆类等。蔗糖吸收迅速,易导致血糖迅速升高,应加以限制。膳食纤维可以延缓碳水化合物的消化与吸收,改善糖脂代谢,因此建议多摄入富含膳食纤维的食物,如富含可溶性膳食纤维的蔬菜、全

谷物食物等。蛋白质是儿童期生长发育必不可少的营养成分,优质蛋白供给应占总蛋白摄入的1/3到1/2,包括鱼肉、瘦肉和奶制品在内的动物蛋白和大豆植物蛋白。

此外,当确诊为儿童糖尿病后,家长需每天记录孩子的血糖、进餐种类及数量、进餐时间,同时应记录使用胰岛素的种类、剂量、用药时间,以及运动的时间、强度等其他影响血糖水平的因素,供医生参考。