

寒潮大风来袭 注意交通安全 出行“划重点” 交警来支招

本报讯(记者胡智伟)据气象部门预测,本市最近两天将迎来新一轮冷空气,风力也将加大。交管部门提示,冬季寒潮大风天气为交通出行带来不利因素,大风天气中,驾车、骑车、步行均需谨慎慢行,特别是沿高速公路行车时,需遵守相关安全事项,以免发生交通事故。

集中精力 避免走神

大风天气对行人、骑车人的影响更为明显。个别行人会加快脚步狂奔乱跑,骑车人则会摇晃不定。因此驾驶机动车需集中注意力,以中低速行驶,遇情况提前减速、避让,并随时做好制动停车准备。经过路口或机动车、非机动车、行人混行道路时,及时减速,并提防行人、骑车人等突然闯入行车路线。如突然出现危险,却来不及制动或无法刹车时,需及时躲闪,转

动方向盘要由慢到快,逐步进行,且方向盘转动幅度不应大于半圈,完成闪避动作后,应迅速将方向盘回正,整个过程中驾驶人应将视线对着正确的行驶方向。

货物掉落 隐患重重

运输货物出发前,货车驾驶人、车主需保障车辆装载货物符合相关规定,避免超重、超长、超宽、超高等违法情况,并仔细检查车辆状况及所载货物是否捆绑牢固,避免途中车辆零件或货物遗落,给后方车辆带来不必要的人身或财产损失。风力较大时,捆扎不牢的货物在行车过程中受到惯性和风力影响更容易掉落。特别是在全线封闭、禁止随意停车的高速公路沿线行车时,若出现货物掉落的情况,驾驶人很难及时发现和处置,将为运输任务和行车安全造成危险。

交会位置 保障安全

恶劣天气中,机动车驾驶人要与非机动车和行人交会处,要保障通行安全。需要注意的是,驾驶机动车在路口直行、左转或右转的情况下,都要礼让行人。机动车行经没有交通信号(包括路口停止线、斑马线、信号灯等交通设施)的道路时,遇行人横过道路,也应当主动避让。同时,行人也需在人行道内行走,在绿灯时快速通行。

穿戴齐整 防止刮散

大风天气里,骑车、步行千万不要为了保暖而用围巾、帽子、墨镜遮挡视线埋头前行,需保障随时方便观察周边交通情况。出门前要穿戴好衣物,防止围巾等衣物突然刮散进入车轮或掉落在路上拾取时发生危险。

你服务我 我温暖你

近日,本市气温骤降,红桥区咸阳北路街道红旗社区的红威先锋站内却暖意浓浓。社区工作人员为外卖小哥们准备了30余套“防寒套餐”,包括防寒护膝、冬季骑行手套、防风把套、保温杯等冬季御寒装备及时送至外卖小哥手中。

本报记者 史莺文
张立摄



孕妈遇上流感 “硬抗”还是用药?

本报讯(记者狄慧)流感是一种由甲型或乙型流感病毒引起的急性呼吸道疾病,主要发生于冬春季。近期,一些孕妈妈也出现了鼻塞、流鼻涕、打喷嚏、咽痛、咳嗽、发热等不适症状。当妊娠期遇到流感季,孕妈妈该如何应对呢?市海河医院产科主治医师戴士敏为您解答。

妊娠期患者感冒的症状通常轻微且呈自限性,一般会在10日内消退,不需要干预。但是,部分症状较为严重的妊娠期患者是有必要进行药物治疗的。比如当患者出现畏寒、高热,剧烈咽痛,持续咳嗽等严重症状时,应当及时就诊,做相应的病原学检查,以便准确治疗。

高热可能引起宫内胎儿异常,因此当孕妈妈出现发热(体温>38.5℃),建议及时使用对乙酰氨基酚

来缓解相关不适,对乙酰氨基酚是目前有证据支持的可应用于整个妊娠周期的退热药物。短期、适量服用,不会增加不良妊娠结局的发生。但是患者在自行购买药物时,应注意不要购买复方对乙酰氨基酚制剂,因为复方制剂中成分复杂,部分物质的安全性是未知的。鼻塞、流鼻涕、打喷嚏等症状主要与鼻粘膜充血有关,症状并不严重的情况下,通过加热加湿空气可安全有效地治疗鼻充血。生理盐水鼻喷剂也有助于缓解症状。

咽痛孕妇可以多喝温热水、温盐水漱口。如果咽痛依然比较明显,可以使用局部治疗的方法,咽痛的局部治疗包括非处方滴剂、咽喉喷雾剂,可用于缓解咽炎相关疼痛,较为安全的方法还是推荐服用润喉的食物(包括蜂蜜和硬糖)和温热液体,可在促进摄

入热量的同时暂时缓解咽痛。口服药物中对乙酰氨基酚是最能兼顾安全性与有效性的药物,通常在2小时内可缓解急性咽炎引起的咽痛症状。对于急性咳嗽,用蜂蜜或含蜂蜜的制剂治疗可降低咳嗽频率及严重程度。如果有痰的情况下,比较安全的痰液稀释药物有乙酰半胱氨酸。

妊娠期间用药建议:妊娠早期(前3个月)尽量避免使用药物。购买药品时尽量购买单一成分的药物,能用单药,尽量不联用。即使是同一个药物,在不同孕期其安全性也是不相同,用药前请先咨询专业人员意见。尽量使用能达到作用效果的最小剂量,严格控制用药疗程。优先选择局部用药。孕妈妈如果出现上述不适症状,首先建议到医院就诊,遵医嘱及时正规治疗。

肠道向你“求救” 警惕长期便秘

本报讯(记者刘波)便秘是不少人会遇到的事,对人体而言,长期便秘是有危害的。市人民医院肛肠疾病诊疗中心主任医师许晨提示,长期便秘可能是肠道向我们发出“求救”的一种信号,当出现持续的排便习惯改变、便秘或不正常形态的大便时,应当及时引起注意并就医检查、规范治疗。

便秘分为功能性和器质性两类。功能性便秘与多种因素有关:一是结肠蠕动无力或不协调,导致粪便在结肠的转运时间延长,黏膜对粪便中的水分吸收增加,引起粪便变硬、排便无力及排便不尽感等症状。二是盆底肌功能障碍,由于排便时无法协调肛门外括约肌和盆底肌的活动,排便推力不足,难以将粪便排出体外。三是不良的生活习惯,由于食物摄入过少或过于精细,缺乏膳食纤维和水分,对结肠运动的刺激不足,反射性蠕动减弱而造成便秘。四是工作繁忙、精神紧张、生活不规律等干扰了正常的排便习惯,使得直肠对粪便压力的敏感性降低,形成功能性便秘。精神抑郁、过分激动等情绪因素还会导致分布于肠壁的交感神经作用增加而引起便秘。五是某些药物如抗酸剂、抗抑郁药、抗高血压药物等也可能引起便秘。而器质性便秘多由继发于肠内和肠外各种疾病引起,如肠道肿瘤,肛门及肛周疾病,各种原因导致的肠梗阻、肠粘连,代谢性和内分泌性疾病,系统性疾病,神经性或精神性疾病等。

如果短期内出现便秘症状,可以通过改善生活习惯来尝试缓解。适当增加膳食纤维、热量和液体的摄入;养成每天定时排便的习惯;根据自身状况进行必要的活动和锻炼,避免久坐或久蹲;尽量避免熬夜或过度劳累,保持心情愉快。因长期服药而出现便秘,应及时就医,在医生指导下调换替代药物以减少便秘的发生。如果改善了生活方式,便秘症状仍未有缓解或有继续加重的趋势,就应及时去往医院的肛肠科或消化科就诊,在专业医师的指导下进行检查和治疗。

社区百事通

爱心理发 暖心服务

本报讯(记者胡智伟)本周津城寒潮来袭,为了让社区老年朋友不出家门便能享受到暖心服务,北辰区双环邨街社工站联合浩达公寓社区,于本周四(12月21日)14点,在社区居委会一楼开展爱心理发活动。届时现场有多位志愿者免费为社区老年人理发,提供惠民便利的志愿服务。同时,志愿者还会针对浩达公寓社区行动不便老年人群上门服务,有需求的居民可提前联系浩达公寓社区居委会。

新年联谊会 社区来相亲

本报讯(记者狄慧)12月24日14点,红桥区咸阳北路街道幸福社区联合杨姐红娘站在新时代文明实践站,举办迎新年单身青年相亲联谊会,帮助单身青年牵线搭桥,解决婚姻难题,在新的一年里收获幸福。