

# “王炸”级寒潮突袭,听妈妈的话快把秋裤穿上 避免冬天失温症

情况下。

一般而言,失温症的发展有三个阶段:即轻度失温、中度失温和重度失温。

在第一阶段,人体的热量开始流失,体温开始下降,直至核心温度低至32℃~35℃左右。此时,身体的第一反应就是减少散热,加快产热。

因此,为了加速产热,肌肉会不停收缩,出现“寒颤”的症状。为了减少散热,外周的血管也开始收缩,血液主要集中在核心部分,皮肤逐渐变得苍白。与此同时,气血交换率也下降,血液中二氧化碳含量增加。为了调动身体各器官排除多余的二氧化碳,大脑处于兴奋状态,呼吸和心率相应加快。但是,大脑在维持一段时间兴奋后,发现无法使体温回升,故开始“节能减排”,呼吸和心跳逐渐减慢,肌肉逐渐僵硬,患者行动变得迟缓。

在第二阶段,随着热量继续流失,核心温度低至28℃~32℃左右。患者口齿不清、反应迟钝,出现恍惚的状态。此时,温度感受器已经麻木,无法将温度信号传输给大脑。下丘

脑体温调节中枢发出错误指挥,外周血管开放,“节能减排”中好不容易储存于核心的能量被分散到皮肤等血管,短时间内让人有“仿佛置身炎热环境”的错误感觉,而实际上带来的是更多热量丧失及核心温度迅速下降的结果。

在第三阶段,人体温度严重降低,核心温度下降至28℃以下。此时,失温情况已经非常危急。患者没有意识,呼吸和心率都变得很慢,血压降低,肌肉变得僵硬,心脏出现纤颤,随时面临心脏停跳的危险。

冬季我们该如何预防失温症?

保持合适的运动量是预防失温的关键因素。运动可以帮助身体产生热量,提高体温。然而,运动量过大可能导致体温过高,进而引发疾病。因此,在运动时,应遵循适度原则,避免过度运动。

保持充足的睡眠对于预防失温至关重要。睡眠过程中,身体会释放生长激素,帮助细胞修复和生长。充足的睡眠有助于身体维持正常的体温恒定功能。因此,保证每天充足的

睡眠时间,有助于避免失温引发的疾病。

另外,饮食对预防失温也起着重要作用。食物中含有丰富的营养成分,如蛋白质、碳水化合物和脂肪等。这些营养素有

助于身体产生热量,维持体温恒定。建议摄入均衡的饮食,确保充足的能量供应。在气温较低的环境中,应特别注意保暖。可以选择佩戴口罩、穿保暖的衣物等,以防止热量散失。此外,保

持室内通风和适当的锻炼,也有助于预防失温。

总之,了解如何避免失温引发的疾病,需要从运动、睡眠、饮食和保暖等多方面进行注意。

## 天冷好泡汤

■王澜静

寻一处温泉,享一池温暖。在寒冬凛冽的当下,还有什么比泡进温泉池更加温暖惬意?

“温泉康养”旅游是一种以温泉资源为基础,结合健康、养生、休闲、度假等元素,满足人们追求身心健康、放松心情的旅游方式。泰顺作为中国著名的旅游目的地,拥有得天独厚的温泉资源和

丰富的自然景观,具备发展“温泉康养”旅游的优越条件。

泰顺隶属于浙江省温州市,位于浙江南部,枕山近海,区位独特,县域总面积1761.5平方公里,现辖12镇7乡,总人口37.1万人。泰顺属中亚热带海洋季风气候区,四季分明,气候温和,雨量充沛。泰顺是国家生态县、国家重点生态功能区,县域森林覆盖率达76.1%,生态

环境状况指数居全省前列。现存各类桥梁970多座、古廊桥33座,15座古廊桥和“仕水矸步”被列为国家级文物保护单位,被列入国家和省市非遗名录116项。拥有被誉为“天然生物基因库”和“绿色生态博物馆”的乌岩岭国家级自然保护区,“神水宝地”“天下第一氡”盛誉的承天氡泉省级自然保护区以及极具文化艺术创造价值和收藏价值的泰顺石等。

康养在线

## 以“健康”为原点 实施全方位照护

四省边际公立医院高质量发展大会召开

本报讯 通讯员王若冰报道

日前,四省边际公立医院高质量发展大会暨衢州市人民医院建院75周年学术论坛在衢州市召开,吸引来自全国各地的700余人参加。会议邀请了中国工程院院士、中国工程院副院长、中国医学科学院院长、北京协和医学院校长王辰,国家卫生健康委相关领导,浙江省卫生健康委员会副主任俞新乐,中国工程院院士、温州医科大学校长李校堃,衢州市相关领导等出席,旨在以更高站位打造优秀的人才队伍和学科建设,共同推动衢州及周边地区医疗水平

迈向高质量发展,擘画公立医院高质量发展新蓝图。

会上还举行了全国慢阻肺病患者基层健康管理服务试点启动仪式以及内窥镜器械与技术开发浙江省工程研究中心揭牌仪式。

为了能进一步为衢州医疗卫生事业发展把脉指路、传经送宝,会上邀请来自全国各地的院士、专家围绕公立医院的高质量发展进行详尽探讨。国家卫生健康委相关领导再次强调,要坚持创新发展理念。王辰院士则重点强调目前的医学已经发生了重要转变,从以“疾病”为原点转变

为以“健康”为原点,那么如何实施全方位的健康照护已然是当前的重中之重。

“医院如何做好学科建设,如何全链条地深入健康发展?又如何与地方经济发展相融合?”针对这一问题,李校堃院士认为必须要全面提升临床医生的思维水平和研究能力,并不断回到实验室去发现新的机制与现象。欧洲科学院院士、复旦大学中山医院呼吸科首席科学家王向东也从空间组学在肺脏疾病的研究出发,说明了如何用技术带动学科的发展。

## 冬泳 强体魄

对于冬泳爱好者来说,寒冷的冬日是锻炼意志的最佳时机。近日,衢州冬泳健儿在2023年长三角冬泳赛暨“岩享杯”浙江省第四届公开水域冬泳锦标赛中,获得团体第四。据悉,衢州的这支冬泳队伍成员来自各行各业,因为一个共同的爱好,他们数年坚持冬泳,既锻炼了意志又增强了体魄。

通讯员胡江丰 摄



养生热点

# 红斑狼疮真的那么可怕吗

近日,知名女星周海媚因病离世的新闻引发读者的怀念潮,而“红斑狼疮”相关词条也频频登上热搜,引发公众关注,“脱发、口腔溃疡、关节痛……”等红斑狼疮的临床表现,也令不少读者纷纷对号入座,“乖乖,都中,整个人开始不好了……”“光听病名就不简单,居然是不死的癌症啊!发病难道毫无征兆吗?”“据说这个病比较喜欢女性,瑟瑟发抖……”红斑狼疮真的那么可怕吗?今天,为大家整理了几个读者朋友比较关心的问题,来看看专家们如何科普“红斑狼疮”。

突然昏迷前看上去很正常

据统计,我国目前约有100万系统性红斑狼疮患者,发病率居全球第二。迄今为止,系统性红斑狼疮仍是一种不可治愈的终身性疾病,一经罹患便终身相伴,疾病易复发、复发与缓解交替,给患者本人及其家庭带来极大的精神和经济负担。

在很多人印象里,系统性红斑狼疮被称为“不死的癌症”,是一个慢性疾病,似乎与突然失去意识、突然昏迷没有什么关系。然而,事实并非如此!

“目前,红斑狼疮依然属于重大疑难疾病的范畴。虽然随着医学的发展,这一疾病的死亡率已经大幅下降,确诊后的五年生存率超过90%,但也

经常有患者因此失去生命。”浙中医大二院(省新华医院)风湿免疫科主任杨科朋表示。

红斑狼疮患者常见的死亡原因多与重大脏器损伤有关,包括心、脑、肺、肾等,其中最常见的是系统性红斑狼疮脑病。系统性红斑狼疮脑病最可怕的地方就在于它在发病前没有太明显的征兆,也许在患者失去意识、突然昏迷的前一刻,看上去都一切正常。

“我们曾接诊过一位30多岁的女性患者,十几岁时就确诊了红斑狼疮,因为家庭经济条件所限,一直没有得到规范有效的治疗,病情控制得非常不好。”这位患者收治入院的前一晚,她就突然出现意识丧失,紧接着出现呼吸、心跳骤停,当时判断属于红斑狼疮并发脑病。“可以想象,如果当时患者并不是恰好在医院,昏迷后无人发现,也许连抢救的机会都没有。”杨科朋主任说。

不过,医生表示,对于系统性红斑狼疮患者突然的病情加重,广大病友不需要恐慌,这种情况发生的根本原因在于平时没有把疾病的活动度控制好。

“如果平时能够遵医嘱复查,接受规范的治疗,保持各项指标基本正常,那么就不需要担心此类极端情况。经验丰富的医生也可以通过患者的举止形态、临床症状等找到一些蛛丝马迹,防患于未然。”杨科朋主任强调。

红斑狼疮“偏爱”女性与雌激素有关

红斑狼疮是一个自身免疫性疾病,人体的免疫系统发生了混乱,就容易患病。而容易得红斑狼疮的人群,主要是生育年龄的女性。在生育年龄得红斑狼疮的概率,男女比例是1比9。

目前探索系统性红斑狼疮的发病机制有三个因素,雌激素水平是其中之一。雌激素水平的提高会刺激系统性红斑狼疮的形成,这导致雌激素水平旺盛的育龄妇女成为了红斑狼疮的高发群体。而老年人因为基础病较多,发病不明显,免疫力本身较低,因此在患系统性红斑狼疮之后的死亡率上,老年发病群体高于年轻发病群体。

红斑狼疮是一种常见的慢性病,是一个难以治愈的疾病,但并不是一个不治之症。随着治疗技术的不断发展,红斑狼疮现在已经可以获得长期的生存。“红斑狼疮绝不意味着得了这个病,就一定面临死亡。随着诊疗水平的不断提升,其已从急性、致死性疾病转化为慢性、可控性疾病了。”浙江医院风湿免疫科主任袁放解释,因为自身免疫性的疾病,这种疾病不会传染,但病情的严重程度、相关症状也因人而异,甚至可能存在较大的差异。

袁放提醒,出现红斑狼疮一定要在正规的风湿免疫科

就诊,遵医嘱进行治疗。红斑狼疮发病的遗传因素我们不太能控制,能做的就是规律作息,健康饮食,适量运动,保持心情愉悦。

与“狼”共舞一定要有长期准备

日常生活中,如果我们得了皮疹、冻疮,得挂皮肤科;出现关节痛,找骨科;发热了,找感染科;反复流产,找妇科;水肿、尿检异常,要找肾内科。

那么,如果既出现了皮疹,又有关节痛、发热,抑或是出现反复流产、水肿等情况,该怎么办?浙江省中西医结合医院(杭州市红十字会医院)省级名中医陶筱娟主任医师提醒,如果有这些“复杂”的情况共存,一定要关注是否出现了免疫系统疾病,去风湿免疫科看看。

陶主任说,系统性红斑狼疮的表现多样,包含了皮肤受累(如蝶形红斑、冻疮样皮疹、光过敏)、发热、关节痛、肾脏损害及其他多系统受累,同时可见相关特异性抗体阳性及其他实验室检查阳性,上述症状可同时或个别共同出现,有时起病隐匿,而又多系统受累,往往病情较重。

陶主任的秘诀是中西医结合治疗,她强调:“狼疮是一个终身病,其治疗需要病人与医生的良好配合。起病治疗要快准狠,后期治疗要稳。”

(来源:浙大二院、浙江医院、杭州市红十字会等)

草莓有凤梨味、桃子味?

## 该如何挑选这份冬日甜蜜



■吴越悦 文/摄

冬天很冷,草莓很甜。草莓是一种营养丰富的水果,富含维生素C、膳食纤维、钾等营养成分。

近几年,本地草莓种植户开始尝试种植的新品种越来越多,颜色也是多样,除了红色的,还有粉色、白色、粉白色等,

在口感和香味上也有所区别,比如桃熏,有桃子的形状,粉嫩的颜色,还有的甚至闻起来有凤梨、桃子的香味。

市面上,草莓的品种很多,该如何挑选呢?

看颜色:表皮颜色均匀、色泽泽红,果肉鲜红不泛白的草莓,质量更佳;新鲜的草莓萼片和果柄是绿色的,底部果柄处

颜色过渡自然的草莓口感更好。

别贪大:很多人买草莓都喜欢挑大的,其实并不是越大的草莓就越好吃,如果草莓很大,可以拿起来掂下重量,个头大,但拿起来很轻,那种就有可能空腔较多,不推荐选。

闻味道:很多消费者都担心草莓会使用膨大剂,最直观的,买的时候可以闻一下味道,如果是使用膨大剂过量的草莓,闻起来没有太多草莓的香味。

草莓因为种植的时候离地面较近,又没有外壳保护,所以吃之前,清洗也是较为重要的步骤。最好是用流动水轻轻冲洗一遍,再用凉开水浸泡后食用。特别是洗草莓时千万不要先将蒂头叶片去除,以免附着在草莓上的杂质在清洗过程中从蒂头处渗入。

如果一次性吃不完的草莓该如何保存?草莓碰到水很容易烂掉,所以最好是吃之前再清洗。储存时,可以先在盘子上铺一层纸巾,再将草莓单层平铺在上面,用保鲜膜或密封袋封起来,放入冰箱冷藏室储存,但也要及时食用,不要放太久。