

凌晨多车桥面追尾 自酿米酒喝成 中毒

除夕至初六 市120日均出车82次

本报讯 春节期间,芜湖120急救中心一直为市民的健康安全保驾护航。2月6日,记者了解到,从1月31日(除夕)到2月6日(初六)下午4点,急救中心共计出车576次,日均82次,与平时数字相差不大,比去年春节期间有所增加。

从市急救中心信息科,记者了解到,在这段时间里,60岁以上老人呼救约占50%,心脑血管疾病呼救约占18%,呼吸系统疾病呼救约占9%,外伤呼救约占24%,醉酒呼救约占9%,消化系统疾病呼救约占6%。

节日期间有 两升两降 信息

科的王科长告诉记者,消化系统疾病约是平时的两倍,从3%涨到了6%。究其原因,可能是市民改变饮食习惯,大量聚餐、无节制地吃喝导致了急性胃肠炎、胆囊炎、胰腺炎等疾病。呼吸系统疾病也大幅上升,与节日空气寒凉、烧香习惯等不无关系。同时,节日期间的外伤约比平时下降1/3,因为禁燃烟花爆竹,也未接到任何炸伤呼救。

记者获悉,2月4日3时23分,120调度指挥中心接到110电话,在G5011高速宣城往芜湖方向,清水河大桥路段,因为路面湿滑、视线不良等

原因,发生多车追尾事故。中心第一时间调动了总站、一院及五院分站的3辆救护车前往现场开展医学救援,并在交警协助下紧急救治、转送受伤人员。现场有超过6辆车追尾,造成7人受伤,所幸均为轻微外伤和软组织擦伤,所有伤员都已送往一院接受治疗,院方统筹了专家资源,全力救治。

春节期间,醉酒呼救也很有热度,中心二院分站的包胜利医生一晚就接到了两个相关急救。2月5日晚8点左右,一名40多岁的男子在饭店喝了近1斤白酒后,呕吐不止,其家人拨打了急救电话。2月6日凌晨2

点,一名30多岁的女子在自家聚餐中喝醉,出现了烦躁不安等酒精中毒的迹象,说是喝了自家酿造的米酒,度数比较高,可能喝了八九两,这两位市民都被送往二院输液,恢复良好。

包医生强调,醉酒并非小事,有可能引发摔伤意外和心脑血管疾病。春节已过,市民们应尽快恢复科学饮食、合理作息,特别是有高血压、脑卒中等基础疾病者,饮酒必须适量。如果遇上身边人醉酒呕吐,一定要让其呼吸道保持通畅,若发现酒精中毒症状严重,如失禁、神志不清等,要尽快拨打120急救电话。 记者 程茜

节后综合征 找上门?

有办法:减肉增菜、收心运动

本报讯 愉快轻松的春节假期结束了,不少人仍感觉意犹未尽,想到开工就无精打采、焦虑、注意力无法集中、睡眠紊乱,好吧,这就是传说中的节后综合征。

一般来说,节后综合征是人们在春节等长假之后出现的各种生理或心理的表现,主要包括精神倦怠、食欲低下、焦虑、工作效率低、不明原因的恶心、眩晕、肠道反应、神经衰弱等。这主要是长假期间大家的生活习惯,特别是睡眠规律、饮食规律等被打破,带来的种种的不适。

记者从芜湖市疾控中心了解到,绝大多数人的节后综合征会随着时间的推移而自动缓解、消失,但仍建议市民通过积极的自我调整来最大限度减少发生概率,并降低其带来的种种负面影响。

首先是尽早收心,终止休假状态,恢复上班节奏和原有的生物钟。可以着手制定年后的工作计划,短期长期均可,或把精力放到当前需要处理的

具体事务上,保持专注。同时早睡早起,作息规律,晚上11点之前要上床睡觉,中午可适当午休,但不要超过一小时,整体做到起居有序,保证足够的睡眠时间。

适度的运动有助于缓解疲劳感和紧张情绪。工作间隙,可以伸伸懒腰、做做蹲起动作。慢跑或快慢交替散步,也是很好的初春运动方式。天好可以骑行上下班,这是典型的有氧运动,能增强心肺功能,还能使身材匀称。

调整膳食,减负纠偏。节日期间难免会跟朋友聚会,进食过多的脂肪和蛋白质,肠胃一时承受不了,重压就会出现便秘或腹泻等胃肠道不适。节后饮食应及时恢复清淡,减肉增菜,食用谷类粗粮和绿色蔬菜,以素、清淡为主,少油、少糖、少盐。注意多吃果蔬,可减少胃酸分泌,使胃肠得以休息。绿叶蔬菜粥、小米粥、杂粮粥、面疙瘩汤等,都具有良好的清火作用,帮助胃肠道休息调整。 记者 程茜

预防流感和诺如病毒感染性腹泻

芜湖二月疾病风险提示出炉

本报讯 记者从芜湖市疾控中心获悉,今年2月的疾病风险提示已经出炉。农历新年伊始,广大市民要继续提高新冠肺炎防控意识,注意个人卫生习惯,不要前往中高风险地区。本月气温较低,大家还要注意预防流行性感冒、诺如病毒感染性腹泻、流行性出血热等传染性疾病及非职业性一氧化碳中毒。

无禁忌症的适龄人群请尽快完成新冠疫苗的全程接种及加强免疫接种。日常生活工作中,科学佩戴口罩,勤通风,用公筷。密切关注国内中、高风险地区信息动态,近期不要前往有高风险地区。如确需前往,务必做好个人防护,准确记录活动轨迹。

本月需要三星关注的疾病还有流感和诺如病毒感染性腹泻。家庭和幼托机构、中小学校应注意保持室内空气新鲜,老幼等重点人群尽量不要到人多拥挤、空气污

浊的公共场所,如出现发热、咳嗽、咽痛等流感症状时,及时就医,注意休息。

诺如病毒感染性腹泻是胃肠道疾病,所有年龄段人群均易感。感染者发病突然,儿童患者呕吐普遍,成人患者腹泻为多,病程为2~3天,预后良好。市民如确诊为诺如病毒感染,需隔离至症状消失后72小时。呕吐物须用浸泡含氯消毒液的抹布完全覆盖后清理,清理前须疏散人群,避免产生气溶胶。

最后,市民在寒冷的天气使用非强排式燃气热水器沐浴或使用老旧煤炉生火做饭时,门窗不可紧闭,应注意开窗通风,避免一氧化碳中毒。驾车的市民同样要防止一氧化碳中毒,不要在不熄火、静止密闭的车厢内停留太久,且车窗必须保留一定缝隙,便于新鲜空气进入。 记者 程茜



大江两岸 晚报情怀

