

持续低温 这三类人要保护好自己



冬至已至,全国各地多地将持续低温,专家们给以下几类人群送上一份健康提醒。



1.心血管病科:

气温急剧变化会让血压波动,给心脏带来负担,病变的血管遇冷收缩,容易引发心脑血管疾病。因此,患有心脑血管疾病的患者一定要加强防护,按时服药,规律作息,注意保暖,做好日常健康监测。

2.呼吸与危重症医学科:

呼吸道疾病高发季,抵抗力相对较差的人群要适当减少户外活动,及时添减衣物,

营养均衡,保持充足的睡眠。

此外,在密闭居室中使用煤炉取暖、做饭,由于通风不良,可产生大量一氧化碳积蓄在室内,造成一氧化碳中毒。温馨提示:切勿长时间在室内使用碳炉,如使用碳炉,最好选择在室外通风良好处进行。定期对燃气、煤气灶具,热水器减压阀和管道以及燃气、煤气管道进行检修,有条件的建议安装一氧化碳报警器。

3.内分泌科:

冬季是糖尿病足增多的季节,多数患者出现糖尿病足是因为在取暖或者洗澡的时候水温过高,导致双脚被烫伤让皮肤出现溃疡。切忌泡澡水温过高、时间过久。

另外,由于冬季天气干燥,皮肤更容易出现缺水,出现脱皮裂口,这个时候如果对伤口处理不当也容易导致糖尿病足的发生。建议要保持皮肤清洁,多使用润肤产品。

【延伸阅读】 冬季是骨头最脆弱的季节

天气寒冷,路面结冰,不少市民容易扭伤、滑倒,造成软组织、肌肉、韧带等损伤或骨折,市民第一时间往往会自行采取如红花油、热敷、揉捏等手段进行活血化淤,专家提醒,事实上,这会加剧皮下毛细管出血,肿痛更厉害。

专家建议,在发生急性损伤后,应立即停止活动,减少负重,24小时内用冷水冲洗或

冰块冷敷受伤部位进行止血,及时就医,切勿自涂药油,不恰当的揉按,容易造成骨折移位、局部受伤神经红肿更厉害,耽误最佳治疗时间。另外,冬天老人穿衣较多、身体灵活性变差,容易摔倒,一旦出现如馒头发酵似的红肿时,应警惕骨折,及时就医。

冬季是骨头最脆弱的季节,骨质疏松是老年人摔伤骨

折的直接原因,轻微的外力作用即可导致骨折。建议冬天要经常晒太阳,晴天选择出风少的地点,上午9时至下午4时,阳光温暖柔和,室外不至于过冷。特别建议老年人多吃含钙、维生素D和蛋白质的食物,如海带、胡萝卜、虾、虾皮、紫菜、乳类、豆腐、鱼等。

(扬子晚报)

号称“躺着变瘦”的酵素话梅 千万别吃!

管不住嘴,迈不开腿,减肥过程太痛苦?最近,网上有卖家声称一款神奇的“酵素话梅”,吃了它躺着就能变瘦。这到底是一种什么食物,真的有如此神奇的减肥功效吗?

>>> 多人出现呕吐、腹泻祸首

今年3月,苏州张家港警方发现,多个网络平台在售卖一款名为“酵素话梅”的食品,商家宣称食用后可以减肥,销售量巨大。警方联系了多名购买此产品的消费者,发现多数人在食用后出现头晕、呕吐、腹泻等不良反应。

随后,警方对该产品做了一次更精密的分子结构检测,最终确定该“酵素话梅”中添加了新型化合物“双辛酚汀”。

“双辛酚汀”是一种全新化合物,它与“双醋酚汀”结构相似。根据国家市场监督管理总局近期发布的相关文件显示,双醋酚汀未获得国家药品监督管理部门批准作为药品或原料药生产或进口。双醋酚汀类似物酚酞,存在严重不良反应。

此外,根据食品安全法,食品不得添加药物,该类原料也从未获得批准作为食品添加剂或新食品原料,以及保健食品原料。因此,在食品中检出酚汀、酚酞及其酯类衍生物或类似物,均属于非法添加。

>>> 网红产品涉案金额过亿

警方发现,该团伙生产工厂藏匿于江苏省外一工业区,生产规模较大,在网络上形成了庞大的销售体系,一些产品甚至依靠网络营销,成了网红产品。

为了吸引消费者,该团伙专门编制了一套营销话术,标榜其产品为纯天然食品,富含膳食纤维和天然酵素,只要食用其产品就能快速达到“通便”

“瘦身”的效果。在公安部统一部署指挥下,江苏警方一举抓获犯罪嫌疑人80余名,捣毁省外生产、仓储窝点6处,查封涉案产品60余吨,涉案金额合计逾亿元,彻底斩断了一条集研发、生产、推广、销售为一体的食品领域黑灰产业链。

(中国青年网)

滨州医学院附属医院专家坐诊表(12月25日—12月31日)

科室	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日	科室	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
呼吸内科门诊	王涛	翟乃亮	潘磊	郝东	宁方玉	张斌	孙婷	风湿免疫科	王学彬▲	王新云	王学彬▲	史芳	王新云	王芳芳	闫秀清
	吕俊▲	毕月阳	李洪波	韩沙沙	许玲	翟乃亮	徐磐	肾内科门诊	葛凤梅	李昭	葛凤梅	董华	史芳▲	张晓敏	王雅宁
胸外科门诊	夏永富	刘建伟	张连国	普通	普通	刘洪建	/	肿瘤科门诊	宁方玲	陈绍水	李绵利	董新军	王振波	彭宪忠	耿佃忠
泌尿外科门诊	张庆广	刘少青	苏庆国	尹洪山	普通	普通	迟玉友	心血管内科	王峰	刘长民	赵中华	郝延璋	普通	王东▲	冯民
血液内科门诊	梅延辉	高娜	刘仁同	王学霞	孙建荣	刘仁同	普通	皮肤科门诊	成植温	普通▲	普通▲	普通▲	李宗清	王震	郑波
内分泌门诊	刘增艳	刘俊英	刘长梅	薛海波	张立	张磊	张磊	眼科门诊	徐会圃	孙经武	程艳丽	李跃荣	李宗清	王东▲	冯民
	于苏国	于苏国	刘俊英	普通	刘玲	普通	普通	雷宁玉	李景森	王临海	刁树玲	张贝	赵希军	王震	郑波
神经内科门诊	普通	刘庆新	葛汝丽	王雪贞	葛汝丽	许春胜	范卫明	张王杰	丁法明	陈琛	李宗清	陈琛▲	王佳	丁法明	普通
	陈金波	周晓生	衣香明	韩笑峰	郑麒	范雪丽	许春胜	马蕾	高昱	魏义花	李海英	李媛	高昱	魏义花	付文静
神经外科门诊	冯波	隋德华	李建民	李勤	刘鹏飞	普通	王波	王秀敏	舒春梅	魏义花	李海英	高昱	李媛	李海英	高昱
消化内科门诊	杜洪澎	于海生	牛琼▲	牛琼	李锟	王伟	牟卫平	儿童口腔科	王青山	许提提	董志恒	舒静媛	孙轶群	孙轶群	舒静媛
	刘成霞	王健	刘成霞▼	陈艳▲	牟卫平	贾兴芳	王雪敏	相黎黎	刘贞	禹翠翠	相黎黎▲	许静媛	禹翠翠	刘贞	舒静媛
胃肠外科门诊	吴峰阶	李玉明	于兴泉	宋丙潭	李河圣	普通	普通	舒静媛	王青山▲	高艳▼	舒静媛▼	刘贞▼	董志恒▲	许针针	许提提
结直肠疝外科	马冲	李鹏	蒋宏	付学广	王保华	普通	普通	孙轶群	高艳▼	禹翠翠▲	舒静媛▼	刘贞▼	董志恒▲	许针针	许提提
肝胆外科门诊	管清海	张兴元	张帆	欧琨	张长刁	普通	普通	眼科门诊	许提提	刘贞	董志恒	舒静媛	刘贞	相黎黎	许提提
	林绪涛	朱文涛	周磊	曹学峰	赵宝磊	普通	普通	雷宁玉	王青山	许提提	董志恒	舒静媛	刘贞	相黎黎	许提提
脊柱外科门诊	房清敏	孙兆忠	耿晓鹏	窦永峰	张汉立	王大巍	邢建强	王青山	相黎黎	刘贞	董志恒	舒静媛	刘贞	相黎黎	许提提
骨关节外科	孟涛	戚大春	刘明廷	李贤让	刘涛	普通	普通	王青山	舒静媛	刘贞	董志恒	舒静媛	刘贞	相黎黎	许提提
	张寿涛	任强	石辉	蔺超	李健	普通1	普通	高艳▼	许提提	刘贞	董志恒	舒静媛	刘贞	相黎黎	许提提
创伤骨科门诊	王志刚▲	王兆林▲	张锴▲	刘栋▲	张新军▲	贾龙▲	张德春▲	许提提	王青山	刘贞	董志恒	舒静媛	刘贞	相黎黎	许提提
	姜建浩▼	杨淑野▼	张德刚▼	普通▼	马明亮▼	普通	普通	高艳▼	许提提	刘贞	董志恒	舒静媛	刘贞	相黎黎	许提提

注:“▲”表示上午出诊,“▼”表示下午出诊;本报仅展示部分出诊专家,详情以医院公布的相关信息为准!