

本期关注

您有一条新的防护提示请查收……

低温雨雪冰冻有何危害？

近期，龙年首场寒潮来临，多地迎来雨雪天气。低温雨雪冰冻天气对人体健康的危害是较为明显的，会造成机体免疫力下降。



一、低温雨雪冰冻对身体健康有哪些危害？

1. 除了会导致常见的感冒等呼吸系统疾病、心脑血管疾病、摔伤、骨折、冻伤等，如果这种现象持续时间较长，还可能诱发抑郁、心理失衡等多种心理病症；

2. 冰面或雪地反射紫外线会造成眼角膜损伤，使人产生流泪、刺痛、畏光等症状；

3. 低温雨雪冰冻天气还会加重慢性腰腿痛、风湿性关节炎、慢性支气管炎和哮喘等慢性病的症状。

二、低温雨雪冰冻期间，人们如何做好防护？

1. 使用采暖、加热设备时，除了要小心使用，还要保持烟道畅通和必要

通风；

2. 减少不必要的外出，即便外出也最好采用公共交通工具出行，应尽量避免自行车出行或步行出行，防止摔伤等意外发生；

3. 注意保暖，尤其是保护好身体末梢，如手部、脚部和头部等。同时，要加强营养、多喝水，增强身体免疫力；

4. 对于亚健康 and 脆弱人群，亲属应给予更多的关心和交流，应避免他们独自外出，同时关注他们的饮食起居。如果发现不适，应尽快就医；

5. 如遇到事故或危险状况，要尽快拨打“120”求助。

三、应对低温雨雪冰冻，特殊人群需当心

低温雨雪冰冻期间，仅应用基本的防护措施还远远不够，人们还应根据自身的健康状况与生活情况，采取

适合自身的特定措施。

1. 心脑血管疾病患者

(1) 当气温变化剧烈时，裸露在衣物外的皮肤，如手部、面部等，要特别注意保暖；

(2) 保持轻松愉快的心情，注重休息，维持良好的精神状态；

(3) 保持较为适宜的室内温度，不能低于15℃，低温会加重人体循环系统的负担；

(4) 保持适当的体育锻炼，增强身体免疫力；

(5) 如果出现面部麻木、四肢无力、说话困难、头晕目眩、单眼或双眼视物模糊、剧烈头痛等症状，要尽快就医。

2. 心理疾病患者

低温雨雪天气的持续会使人情绪处于低落状态，更易出现疲惫、焦虑等情绪，此时应给予心理疾病患者更多关注。

(1) 定时进行开窗通风，以降低室

内污染物浓度；

(2) 如果出现情绪低落、疲惫、坐立不安和失眠多梦等情绪波动时，应及时与亲属或朋友沟通交流，释放内心压力；

(3) 遵医嘱按时服药。

3. 户外工作者

(1) 低温雨雪冰冻天气从事户外工作应该格外小心，外出前应做好保暖防寒工作，尤其是头部和四肢末梢部位的保暖；

(2) 穿戴衣物比较多会造成骨关节活动性变差，出现动作僵硬、平衡性变差等情况，故户外工作者应穿戴护膝等防护装备，防止摔跤、骨折等伤害的发生，同时应选择防滑和保暖性较好的鞋；

(3) 冰面和雪面对于太阳光的反射效应较强，外出工作时应佩戴合格的防紫外线太阳眼镜或墨镜。

雨雪天气

安全出行

防寒保暖要做好

天冷路滑，出行有哪些注意事项？如何保证雨雪天交通安全？一起来学习。

开车出行

确保视线清晰，出门前检查雨刷器是否能正常工作，刮除雨水；行车途中若车窗起雾，可将出风方式调成除雾模式，开启冷风或暖风，驱散雾气。需注意的是，暖风除雾初期雾气会更浓，要选择安全地点停车后除雾，待视野清晰后再上路行驶。

速度要慢，勿急刹车，否则容易发生侧滑失控。

加大前后车距，为自己留下处置紧急情况的时间和空间，避免事故发生。

防止车轮侧滑。雨雪中行车时，汽车的制动性变差，容易产生侧滑。因此，司机要双手握住方向盘，保持直线和低速行驶，需要转弯时，应当缓踩刹车。

骑行出行

雨雪天骑自行车、电动车时，轮胎不要充气太足，这样可以增加与地面的摩擦，不易滑倒。

出门之前检查一下车闸灵不灵，车闸若结冰会导致刹车失灵。

注意与前面的车辆、行人保持距离。

遇到有积雪的地面和凹凸不平的冰面时，最好下车推行。

步行出门

雨雪天路况复杂，步行时需谨慎，小心不牢固的井盖等。

防止滑倒，最好选择雪较厚的地方行走，注意地面状况，尤其避免踩在较薄较平的雪片或冰面上。

注意安全，雨雪天视线受限，请走人行道。没有人行道的地方要靠边行走。

上下楼梯要小心，要注意台阶上是否有冰雪，避免滑倒；不要在楼道楼梯等铺设瓷砖的地面上奔跑，要尽量避开瓷砖地面行走。

“四防”要记得，保护好自己

1. 防滑

避开路面浮冰和积水。

出门最好穿防滑保暖的鞋子，尽量不穿平底无花纹的。遇到结冰路面，身体重心放低，缓步慢行。

2. 防摔

高抬脚，缓慢踩，减少鞋底和地面向前的摩擦力，减少电动车和自行车出行，选择步行或者公共交通工具。上下楼梯或台阶时要抓稳扶手或其他固定物。

3. 防高空坠物

远离积雪的树木、广告牌，远离结冰的树枝、线缆、屋檐等。

4. 防磕碰

要注意被雪覆盖的低洼、井盖、建筑材料上的钉子等。

大雪来临，气温持续低迷，要做到防“寒”于未然，以免被冻伤。在户外，大家被冻伤的原因多与御寒衣物不足、装备使用不当，以及防冻伤相关知识缺乏相关。

什么是冻伤

冻伤是人体受到寒冷刺激导致的全身或局部损伤。冻伤通常分为非冻结性冻伤和冻结性冻伤。

冻结性冻伤是指在极低的气温下或长时间暴露于0℃以下的低温时，引起的组织冻结性病理改变，包括局部冻伤和全身冻僵，以北方多见；非冻结性冻伤是指身体长时间处于0℃~10℃的低温潮湿环境下造成的局部冻伤，此时身体组织未产生冻结性病理改变，表现为冻疮、浸泡足（手）等，南方地区较为常见。

冻伤常发部位有哪些

冻伤常发生于身体末梢部位，主要为指端、鼻尖、耳郭、足趾、足跟等部位，以足部最为普遍。足部冻伤占冻伤患者的半数以上。原因在于这些位置远离心脏，血液循环相对较差，冷暴露概率高。如果长时间

在户外活动，保暖措施不当，会使大部分热量丢失，进而演变为冻伤。

怎样进行应急处置

严重冻伤者要迅速复温及恢复血液循环，并立即就医。在冻伤者到医院之前，救助者要帮助其脱离低温或导致冻伤的环境，迅速将其转移到温暖干燥的室内，为其脱去冰凉的衣物以避免组织反复遭受冻伤，并卸掉身上的装备以减少对体表的压迫，用棉被、毛毯或大衣保护受冻部位。

轻度冻伤如何自行处理

局部冻伤能否及时正确处置，对患者预后影响很大。临床上见到的冻伤患者，多数表现为皮肤红肿、灼痛、瘙痒等轻微症状。轻症局部冻伤者，复温后可涂抹冻伤膏。如有水泡形成，对于较大的水泡可用碘伏或苯扎氯铵溶液等消毒剂清洁患处和周围皮肤，随后用注射器吸出疱液并涂抹抗菌药膏。小的水泡不需要刺破，大约1周后，水泡会自然干枯、结痂、脱落、愈合。对已经破溃的创面，伤者可先给周围正常皮肤消毒，再用无菌

温盐水清洗创面，涂上抗菌药物，并用无菌敷料覆盖。同时，定期检查创面愈合情况，及时更换药物及包扎纱布。若破溃的创面已经发生溃疡，在防治继发细菌感染的同时，也要注意使用生肌及促进皮肤软组织生长的药物，尽可能预防瘢痕的发生。

冻伤有哪些预防措施

冻伤的发生多与防寒知识掌握不足、御寒物资或装备使用不当等有关，虽然目前临床治疗技术在不断进步，但对抗冻伤仍是“防”字当头。平时注意自我防护，及时增加衣物，保护好易冻伤部位，如手、足、耳等处。去室外，要戴好围巾、帽子、手套，穿厚袜、棉鞋，要及时更换潮湿的手套和鞋袜。要加强营养，适当增加脂肪、蛋白质和维生素的摄入，保证机体足够的热量供应，尽可能吃热饭、喝热饮，增强抗寒力和抵抗力。

长时间停留在寒冷的户外时，要适当运动，切忌长时间静止不动。日常注意锻炼身体，特别是抗寒锻炼。掌握了防冻伤知识，才能更好地应对雨雪天气。

(本报综合)