

这些冬季防寒保暖知识你需要知道

寒潮南下,降雨、大风、低温,12月的上海让我们冷得瑟瑟发抖。那么问题来了,寒冷天气里哪些人群更需要特殊关注?老年人要注意什么?寒冷天气下出现身体不适时怎么办?这些事关我们每个人健康的防寒知识,你了解多少呢?中国疾控中心环境所带来了一套实用应对攻略。

寒冷天气或气温骤降期间哪些人群更需要特殊关注?

老年人、孕产妇、婴幼儿和心脑血管疾病(高血压、脑中风、冠心病等)、呼吸系统疾病等慢病患者以及长时间在户外工作或活动的人群,容易受到寒冷天气影响,需要特殊关注。

为什么寒冷天气或气温骤降对老年人影响更大?

老年人较年轻人更怕冷,由于老年人体力渐衰和活动能力减弱,代谢功能降低,产热相对减少,体温调节功能差,以致在低温环境或接触寒冷后,很容易发生寒颤,出现身体失温,因此在寒冷的季节,特别要警惕老年人身体失温的发生。

寒冷天气或气温骤降的敏感性疾病有哪些?

1、心脑血管疾病:低温刺激会使血管收缩、血压升高、心率加快、心肌缺血、血液黏稠度增高促使血栓形成,因此环境温度的骤变

会加重心脑血管疾病患者的病情,导致高血压患者血压急剧上升而发生脑卒中;也可诱发冠状动脉痉挛而导致心肌梗死。

2、呼吸系统疾病:冷空气可使鼻咽部的局部粘膜变得干燥,以致发生细小破裂,病毒、细菌容易乘虚而入,造成呼吸道疾病高发。气温骤降可以诱发哮喘等疾病的加重。

3、其他疾病:长时间在寒冷地带工作、生活或气温骤降期间长时间在室外工作和活动的人群,容易引起冻伤、使腰腿痛和风湿性疾病病情加重;对孕妇和胎儿也会造成不良影响。

身体失温的脆弱人群有哪些?

身体失温的脆弱人群包括:没有充足食物、衣物或取暖设备的老人;睡在室内低温环境下的婴儿;长时间停留室外的人群——流浪者、徒步旅行者等;饮酒后的人。

身体失温发生时,会出现哪些症状?如何防护?

成人:寒战,虚脱;混乱,摸索手;记忆丧失,言语不清;睡意。
婴幼儿:皮肤鲜红色、发冷。
如果发现存在这些信号中的任何一个,



图片来源 // 视觉中国

请及时测体温,若体温低于 35℃,立即就医。当不能马上获得医疗救治时,请按以下方法升高体温:使其进入温暖的房间或住所;及时脱掉潮湿的衣服;采取相关措施温暖身体的核心区域——胸部、颈部、头部和腹股沟;服用热饮料帮助提高体温,但不能服用含酒精的饮料,同时也不要给意识不清的人服用。情况缓解后,需尽快就医。

脆弱人群对寒冷天气风险感知能力差,如何应对?

寒冷天气(寒潮)会对人体健康造成一

定影响,尤其对于老年人、孕产妇、婴幼儿和心脑血管疾病、呼吸系统疾病等脆弱人群。但这些脆弱人群,对于寒潮风险的认识并不高,自身防护意识不强,在寒潮来临前或寒潮期间,应加强对脆弱人群寒潮风险的科普宣传,提高脆弱人群自我防护意识。例如关注寒潮来临前的预警,注意根据温度变化,加强室内和自身保暖等。

寒冷天气下出现身体不适时怎么办?

寒潮期间居民出现身体不适,尤其是老年人、孕产妇、婴幼儿和心脑血管病人、呼吸系统病人等慢性病患者等脆弱人群身体出现不适,应及时到医院就诊。

寒潮天气或气温骤降时有哪些防护措施?

- 1、当气温发生骤降时,要注意添衣保暖,特别是要注意手、脸的保暖。
- 2、关好门窗,固紧室外搭建物。
- 3、外出当心路滑跌倒。
- 4、老年人、孕产妇、婴幼儿和心脑血管病人、呼吸系统病人等慢性病患者应注意保暖,加强营养,适度锻炼,减少外出。
- 5、注意休息,不要过度疲劳。
- 6、采用煤炉取暖的家庭要提防煤气中毒。
- 7、大风天气,外出注意高空坠物。
- 8、关注天气预报,关注相关部门发布的寒潮消息或警报。

(上海发布)

机动车车牌出现明显损伤,如何申请换领?

根据《机动车登记规定》(公安部124号令)中第44条:机动车号牌、行驶证灭失、丢失或者损毁的,机动车所有人应当向登记地车辆管理所申请补领、换领。车辆管理所应当审查提交的证明、凭证,收回未灭失、丢失或者损毁的号牌,自受理之日起十五日内补发、换发号牌,原机动车号牌号码不变。而对于申请补发、换发机动车号牌后,在号牌制作期间,车辆无法上路的问题,车管所将给予核发有效期不超过十五日的临时行驶车号牌。

办理人需要提供的材料

- 1.机动车所有人身份证原件;
- 2.《机动车牌证申请表》(受理窗口打印)单位车辆被委托人签字,个人车辆车主签字;
- 3.委托代理人办理,还应提交代理人身份证明原件,以及机动车所有人的书面委托,代理人在《机动车牌证申请表》上签字;
- 4.号牌损坏的或者未灭失、丢失的部分必须被收回;
- 5.外籍汽车、外籍摩托车和原核发为小型号牌种类的中型普通客车,在补、换领号牌的同时需一并换发为普通号牌种类和大型号牌种类,原普通号牌新能源车换发新能源号牌。办理前需将涉及的道路交通安全违法行为或者交通事故先行处理完毕,同时提供《机动车行驶证》、《机动车登记证书》(未申领过的一并办理机动车登记证书)。

如果是未申领过《机动车登记证书》的一并办理申领业务,还需提供以下材料,并交验机动车,在受理完毕五个工作日后,机动车所有人到窗口领取《机动车登记证书》,再办理其他业务。

- 1.《机动车牌证申请表》(受理窗口打印,车辆车主或者被委托人签字);
- 2.机动车所有人的身份证明原件;
- 3.机动车行驶证;



图片来源 / 视觉中国

4. 车辆识别代号拓印膜(现场免费拓印)。

办理方式

申请办理人携带所需证明、凭证到车辆管理所各分所的指定窗口办理补、换机动车号牌手续。付费后领取《临时行驶车号牌》或机动车号牌。无法当场领取号牌的可选择在三个工作日后,凭身份证明、《机动车行驶证》、《机动车业务受理凭证》和号牌缴费凭证,自行到沪公标志厂(长逸路250号)发牌窗口领取;或者邮政服务领取,三个工作日内送达,快递费用自理,在号牌送达后收取。

注意事项

申请办理时机动车不能为强制注销、被盗窃等状态,如果号牌损坏的或者未灭失、丢失的部分必须交回相关部门。需要提醒的是,如果您的车辆是2016年12月1日前注册的新能源汽车,核发的是蓝色小型汽车号牌,在换领机动车号牌时将换发绿色新能源专用号牌,换发新能源专用号牌需要车辆到现场查验。

此外,车主也可备好相关凭证材料,通过“车管到家”APP、“上海市公安局交通警察总队互联网交通安全综合服务管理平台”(http://sh.122.gov.cn)、“交管12123”APP办理。

(上海发布)

糖尿病可致盲 仍是不少人的认知盲区

在不久前的联合国糖尿病日上,全国基层医疗机构糖尿病视网膜病变培训项目启动会上传出消息:我国2019年糖尿病人群已达1.164亿人,糖尿病导致视网膜病变(简称“糖网”)患病率约为24.7%至37.5%,按此估计,我国糖尿病患者约为3200万至4800万人。然而与会专家表示,糖尿病可致盲仍是不少人的认知盲区,亟待填补。

中国医师协会眼科分会副会长唐仕波教授说,一般而言,糖网到了晚期会导致患者失明,且无法挽回已丧失的视力。糖网严重可致盲,且病程不可逆的特点,已成工作年限段(20~64岁)人群首位不可逆致盲性疾病。数据显示,我国50%以上的糖尿病患者未被告知定期眼底检查,更有近70%从未接受规范的眼科治疗。许多患者对眼病认知程度不高,如此种种导致我国糖尿病致盲率居高。

现有调查发现:糖尿病患者因眼部不适或视力严重衰退就诊时,有超七成已因严重眼部病变导致不可逆转视力障碍。中华医学会专家会员邢怡桥教授说,随着医疗水平提高,“糖网”可以通过眼底用药、激光、手术等方式治疗,发现越早,治疗越早,对视力损伤就越小。但由于“糖网”是一种伴随糖尿病的眼底疾病,并非一次治疗一劳永逸,如果患者血糖控制不好,仍有可能再次出现眼底出血等状况,因此术后随访、定期检查非常重要。改善患者视觉质量,降低糖尿病致盲率,开展专业的、终身动态眼健康管理至关重要。

据悉,此次启动全国基层医疗机构糖尿病视网膜病变培训项目,旨在通过系统培训,提升基层公共卫生人员对“糖网”认识,将预防关口前移,实现患者眼底疾病的早发现,为高危患者争取到早治疗的机会,从而更好地保护视力,大幅降低不可逆性致盲的发生。项目启动会上,爱尔眼科同时宣布将在全国150个城市开设糖尿病眼病专科门诊,在糖尿病患者病程发展中介入终身动态服务管理,贯穿预防、管理、治疗、控制,从根本上降低糖尿病致盲率。

(上观新闻)