

提示

@虹桥居民，冬季防寒保暖小常识要记牢

近日，寒潮南下，降雨、大风、低温，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？

1、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。

2、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。

3、寒冷天气或气温骤降的敏感性疾病有哪些？

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。

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。

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。

4、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。

5、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。

6、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。

7、寒潮来袭，如何给水管水表防冻保暖？

在极寒天气下，做好水表箱（井）的防护也十分重要，不少市民只是对水表、水管进行简单包裹，并没有达到最佳“保暖”效果，“如果在很冷的天气情况下，水管水表被

冻的风险仍将存在。”水务工作人员特地教给市民几个防冻小窍门，以保障管网和水表不被冻坏。

首先是“穿衣戴帽”。这是水管水表被冻的前提和基础，即对暴露在外的水管道、水龙头等供水设施，可用棉麻织物、塑料泡沫进行包裹，室外水表井内可用棉絮填满，可有效预防水表及闸阀冻坏。

其次是“滴水成线”。因为晚间气温最低，市民可在临睡前稍稍拧开水龙头滴水成线，保证管内自来水流动，可有效预防管道冻堵。

如果市民家里安装的是室外表，应及时检查表箱是否关严、是否有破损，确保维修水表（井）内部无积水；同时，水表井盖一定要盖严盖好。高层住宅用户要关闭好每层的管廊检查门，其他住宅用户要检查表箱门及表井盖是否关严，避免水管、水表、水龙头等被冻住。

（上海发布、东方网）

便民

上海市眼病防治中心虹桥新院区启用



2020年12月27日，上海市眼病防治中心（上海市眼科医院）虹桥院区在虹桥路1440号正式启用，将于2021年3月开诊。长宁居民今后在家门口便可享受市级专科医院的医疗资源。

上海市眼病防治中心是上海市唯一一家市级眼科专科医院。其前身是创建于1942年的“盖氏沙眼防治所”，地处静安区康定路380号。近80年来，中心打造了眼科、视光中心、防治科、儿童青少年近视防控中心、药剂科5大重点临床科室，以及白内障特色专科、玻璃体视网膜疾病特色专科、泪道疾病特色专科、青光眼特色专科、眼表疾病特色专科、中医眼科专科等特色专科。据悉，静安院区年门诊量达到20万。由于院区面积狭小，高峰时期往往给市民看病带来困难，院区扩容规划被提上日程。

2018年底，上海市眼病防治中心获批新院址设在虹桥路1440号。这里是长宁久负盛名的美华新村，里面有11幢风格各异的欧式建筑，其中最为瞩目的是5号别墅——著名的陈纳德将军与陈香梅女士的故居。虹桥院区改建项目于2019年8月正式批准立项。历时16个月，新院区于2020年12月

正式启用。

虹桥院区环境优美，绿树成荫，占地面积13982.15平方米。上海市眼病防治中心新院区新增视觉训练中心、实训中心、中医诊疗中心、互联网医院远程医疗中心等区域。打造了拥有70张病床的住院部，为长宁居民提供包括儿童近视防控和老年慢性眼病的治疗以及疑难眼病

的治疗。虹桥院区可承担30万的年门诊量，将大大提增上海市眼病防治中心的门诊量。

为配合虹桥院区的建设，上海市眼病防治中心前期便深入长宁社区、经济园开发区以及街道楼宇，不断组织覆盖全年龄段的义诊活动。结合本次启用仪式，虹桥新院区当天再设义诊活动，为周边百姓带来眼病预防知识。上海市眼病防治中心表示新院区将承担起集医疗、教学、科研、预防四位一体的服务功能，为长宁百姓带来更好的眼病医疗资源。

康定和虹桥两院的所有医疗资源共享，专家医生全部一样，但在功能定位上会有区分。眼防中心执行主任邹海东表示，未来虹桥院区主要以住院、疑难杂症、大病、专科专病门诊为主。在“十四五”期间，虹桥院区将加入长宁区卫生健康服务体系，以视觉健康防治网络为依托，以青少年近视防治为切入点 and 突破点，共同打造能提供多层次多样化全程化的眼公共卫生医疗康复的长宁眼防健卫体，服务好院区周边老百姓的眼健康。

食药安全

维生素C泡腾片可以当饮料喝吗？

生活中我们经常可以看到维生素C泡腾片的存在，维生素C泡腾片能否长期当饮料喝呢？一起来了解。

维生素C泡腾片是维生素类非处方药品，每片含1克的维生素C。它可以增强机体抵抗力，用于预防和治疗各种急、慢性传染病或其他疾病；也可用于病后恢复期、创伤愈合期及过敏性疾病的辅助治疗，或用于预防和治疗坏血病。

当人体受到感染或有其他炎症时，对维生素C的需求增高，服用维生素C泡腾片有一定效果。但是长期大量服用，人体的生理调节作用已经适应了高浓度的维生素C，一旦停药，可能会出现维生素C缺乏的症状，如晨起牙龈出血，甚至皮下瘀斑等。

大剂量的维生素C在人体内被分解成草酸及二氧化碳，草酸在尿中生成的草酸盐易形成结石。同时，高浓度的维生素C使尿液酸度增高，在结石的形成中也起到了推波助澜的作用。

过量的维生素C还会引起胃酸过多、胃液反流，甚至深静脉血栓、血管内溶血或凝血等，还能破坏淋巴细胞及阻碍白细胞的吞噬作

用，反而会影响人体的免疫力。

另外，维生素C对维生素A有破坏作用。尤其是大量服用维生素C以后，会促进体内维生素A和叶酸的排泄。所以，在大量服用维生素C的同时，一定要注意补充维生素A和叶酸。

温馨提示：

中国营养学会建议，成人维生素C的推荐摄入量为100毫克/日，维生素C的可耐受最高摄入量（UL）为1000毫克/日。感冒时服用维生素C泡腾片一日一次，3~5天为宜，最好不要长期服用。市场上的维生素C泡腾片多是单片1克的剂量，而1克的量是临床上重症患者临时强化身体免疫力的治疗用量。因此，没有疾病的普通人群最好不要长期服用这么大的剂量的维生素C。如果希望通过维生素C来提高免疫力的话，建议每天控制在300毫克以内。

在使用维生素C泡腾片时，还应注意不可直接吞服；不能用茶水或饮料冲服泡腾片；水温不能超过80℃，因为水温过高会使维生素C遭到破坏；暴露时间过长易被氧化而失效，所以维生素C泡腾片需要溶解于水中，现泡现喝。（区食药安办）

虹桥社区卫生服务中心增设妇科门诊

发现妇科疾病，尤其是妇科肿瘤至关重要。许多女性患者因疏于定期普查，当发现疾病时常常错过了最佳治疗时机。此外，有些妇科疾病在进行规范治疗后，尚需进一步康复治疗，以避免复发。为此，虹桥街道社区卫生中心创建了集防治康为一体的妇科门诊。

所谓防、治、康体现在以下一些方面。

防——顾名思义，就是疾病的三级预防，其中一级预防尤为重要。每年一度的妇科普查，孕期营养指导，更年期心理指导等等，都是十分重要的一级预防。虹桥街道

社区卫生服务中心有专业的妇产科医生，有各类疫苗，有常用检测手段，如TCT、HPV等，可以对妇女进行连续性、全生命周期的预防管理。

治——治疗手段，有药物与非药物治疗，期待治疗等。虹桥街道社区卫生服务中心有许多常见的妇科疾病治疗药物，如激素类、妇科洗剂、局部抗感染药物、消结消肿药物等，可以解决大多常见妇科疾病。同时，具备手术指征，虹桥街道社区卫生服务中心和区妇幼保健院、同仁医院有联动转诊，可以优先满足经过中心转诊的患者，

而对一些只需门诊定期随访的疾病，该中心有相应的检测手段进行定期随访。

康——是一种治疗手段，又是治疗后的延续。中心具有盆底肌康复治疗仪，对于产后、老年女性盆底功能障碍，如漏尿、盆腔痛、性交痛等，通过盆底肌修复，来加固盆底的承托功能，从而避免通过手术来解决以上疾病。康复，是一个广义的概念，无论是否手术，在急性期治疗后，都可以通过生活方式指导，康复锻炼指导，定期随访，将防、治、康融合为一体。