

# 老人冬季警惕低体温症

本报记者 朱传胜

很多老人一到冬季特别怕冷,四肢冰凉,甚至不愿意起床。焦煤中央医院神经内科一区主任是明启提醒,冬季老人小心低体温症,严重时可引起死亡。

是明启说,当人体体温下降到35℃以下时,会发生低体温症,这也是老人冬季死亡率高发的一大诱因。由于老人出现低体温后,可能无任何不适与痛苦,所以往往容易被忽视。

是明启介绍,低体温症发病原因主要有两个方面,一方面是因为天气寒冷;另一方面是因为有些人体内产热少,体温调节功能差,在寒冷环境中从皮肤丢

失的热量多,不能使体温保持在一定的水平。特别是老人和婴儿,对温度的变化不那么敏感,有时即使室温相当低,也可能感觉不到。当体温下降到35℃以下时,就会发生低体温症,人体的神经系统、呼吸系统、心脏系统等会受到损伤。如何判断低体温症?是明启表示,一般来说,患了低体温症会出现以下这些症状:1.控制不住地颤抖。2.无法完成复杂的动作,特别是手不听使唤,步伐不稳,手指敏捷度下降60%左右,握力下降30%左右。3.神志不清,言语含糊。4.剧烈颤抖。5.不合常理的举动,如脱掉外衣却不知道冷。6.停止颤

抖,此时进入非常危险状态。7.皮肤发白,变青。8.瞳孔放大。9.心跳和呼吸剧减。10.肌肉发硬。

“一旦发现老人有低体温症状,应及时采取升温措施,如裹上毛毯或棉被保温,也可用热褥、热水袋等,必要时需要立即送医院救治。”是明启说。

冬季,老人该如何预防低体温症发生?是明启建议采取以下措施:一是寒冷季节,注意保暖,及时添加衣服,可在室内进行体育锻炼,室内要采取取暖措施。夜间温度下降明显,尤其注意关闭窗户。二是多吃富含营养容易消化的食物,增加热量较高的牛羊肉等食物,

以保证足够的热量,有慢性胃病者可少食多餐。三是患有疾病时要及时治疗,以使身体早日康复。同时,应避免使用降温和降低代谢的药物和镇静剂。如必须使用,应以短期、小量为原则。四是适当进行体育锻炼,“冬天动一动,少闹一场病”,运动可使骨骼肌紧张并强烈收缩,代谢增加,从而增强体质和御寒力;调畅情志,稳定的情绪有利于人体的生理机能调节。冬季的重要原则是“养肾防寒”,过恐则伤肾。因此,生活中要始终保持乐观情绪,建立良好的人际关系,积极参与群体活动。



服务百姓  
关爱健康



扫二维码  
关注“焦作健康”

每周二出版

主编:金珊珊

执行:周丽娟

记者:朱传胜

新闻热线:13333916333

服务热线:15565602387

13598538802

## 你了解显微骨科吗

本报记者 孙阁河

在我们工作和生活中,意外创伤在所难免。临床中,如何提高创伤救治率始终是外科医生追求的目标。近年来,随着医学技术、医学理论不断发展,一门新兴的亚专业学科正在逐步兴起,被人们称为超级显微镜下的“针线活”,这就是显微骨科。日前,焦作日报网络直播间特别邀请市人民医院创伤显微骨科主任徐世保,向广大群众介绍显微骨科。

徐世保为主任医师,现任河南大学硕士研究生导师以及市显微外科专业委员会主任委员、市骨科专业委员会和创伤专业委员会副主任委员,省医学会手外科专业委员会、省医师协会手外科专业委员会、骨肿瘤专业委员会委员,并曾公

派至美国加州UC Davis医学中心学习深造,主译《手和上肢功能重建》医学专著,在国家以上期刊发表论文十几篇,荣获河南医学科技进步奖2项。

徐世保介绍,显微外科是研究利用光学放大设备和显微外科器材,进行精细手术的一门学科。从广义上来说,显微外科不是某个专科所独有,而是手术学科所有专业都可采用的一门外科技术,甚至可以从该专业分出专门的分支学科,如骨科显微外科、神经显微外科、妇科显微外科等。其中,骨科显微外科的一个重要操作是吻合血管,对于直径大于3mm的血管,自然视力下即可进行吻合,但对于直径小于3mm的小血管,如末节手指指动、直径约0.3mm的

静脉吻合,肉眼视力下很难进行精准缝合。不过,借助显微镜,医生可以由宏观世界进入微观世界,使手术由厘米进入了以毫米甚至微米作为衡量单位的领域。

对于主持人提出的常见断肢(指)再植问题,徐世保解释,断肢(指)再植过程包括清创、骨折复位固定、肌腱修复、显微镜下神经血的吻合等几个步骤,术后早期逐渐进行患指的功能锻炼。除非骨折粉碎或累及关节,大多数断指再植后能恢复很好的功能。对于常见的比较严重或错过救治时间的手指缺损,目前有足趾移植再造、植骨+游离皮瓣再造、植骨+腹部皮瓣成形等方法。医生会根据患者需求采用不同的再造方

案。不过,救治时间是所有手术成功与否的重要因素。因此,一旦身边的人有意外伤导致手指离断,大家应快速将其送到正规医院进行诊治。

徐世保强调,在临床急诊救治中,机器绞伤、辐轮伤、洗衣机绞伤的患者比较多,这些常见的手足外伤多数需要进行显微外科手术,但在送达医院前夕,要注意使用科学的方法处理伤口和保存离断肢体。对于严重的交通损伤,因涉及神经外科、胸外科、普外科、骨科、泌尿外科、颌面外科等多个学科,为救治及时,许多医院都成立了创伤中心。市人民医院是我市第一家中国创伤联盟救治联盟建设单位,目前已成立创伤中心,努力为全市人民的健康保驾护航。

## 哪些疾病需要看血管外科

本报记者 孙阁河

血管外科是外科学的一个分支学科,主要针对除了脑血管、心脏血管外的外周血管疾病的预防、诊断和治疗。人体除了毛发、指甲、角膜等外,血管遍布全身。因此,血管外科涵盖的范围很广,因为血管外科是一门新兴的学科,在现实生活中,许多人不知道哪些疾病需要到血管外科就诊。为此,昨日记者专门走访了市人民医院血管外科主任苗新泉。

苗新泉告诉记者,静脉疾病是血管外科最常见的疾病,其中常见的是下肢静脉曲张。很多下肢静脉曲张患者的腿上会出现迂曲的浅静脉

血管,像大蚯蚓一样,病情发展后会出现瘙痒,进一步发展下去会出现一块一块的色斑,腿也会肿。严重时,甚至会出现静脉性的溃疡,并在曲张的静脉里突然出现血栓,有疼痛感,这些都是静脉疾病的症状。因此,下肢如果出现静脉曲张、瘙痒、色斑、浮肿、溃疡等症状,应该到血管外科先行就诊。

苗新泉介绍,人体血管动脉系统的症状更为多样化,最常见的有下肢动脉硬化闭塞症。此类疾病患者的血管会逐渐出现狭窄闭塞,走路时可能走一段就走不动了,并出现肌肉酸胀乏力,甚至出现腿抽

筋的疼痛。像这样的症状,临床称之为下肢间歇跛行。如果进一步恶化,足部会变色,老百姓口中经常说的“脚发紫”或者“脚趾头坏了”等都是这类疾病。有的人剪指甲后,发现剪破的地方极难愈合,而且晚上疼得愈发厉害,甚至一两个脚趾发生坏疽,脚上碰破的部分出现溃疡等,这些现象也是下肢缺血的表现。所以,腿部肌肉酸胀乏力、腿抽筋、足部发紫、脚趾坏疽溃疡等,都可能是动脉疾病,需要到血管外科就诊。医学典籍中有记载:“人之有脚,犹似树之有根,树枯根先竭,人老脚先衰。”通常来说,老年人更容易

出现血管相关的问题,特别是老年人腿脚部出现血管疾病的症状,应该特别注意。

苗新泉说,颈部动脉出现狭窄和闭塞后,常常会突然出现脑梗的症状。脑梗的前兆有很多,包括“一过性”的眼睛黑蒙、不断头晕、突然出现想说话说不出来、“一过性”的偏瘫等。像眼前发黑、头晕、说不出话来、偏瘫等,都可能是颈部动脉堵塞,需要到血管外科进行确诊。有的人平时血压正常,突然出现难以控制血压的情况,如年轻人出现高血压或者以前有高血压,现在血压难以控制,这些情况都提示大家可能出现了肾动脉狭窄

等继发性高血压的因素。有些较瘦的人在洗澡时摸到肚子上有跳动的大血管,这种血管常常提示人们可能存在腹主动脉瘤。如果全身浅表的部分也出现这种情况,可能是这部分有动脉瘤的问题。因此,血压异常、动脉瘤症状的患者需要到血管外科就诊。

苗新泉强调,血管外科涉及的疾病范围很广,不能一一介绍。目前,我国只有少数大城市综合性医院设有独立的血管外科,市人民医院血管外科是我市最早成立的独立血管外科,在向人们普及血管外科健康知识方面还有很长的路要走。