

大众
视线

昼夜温差拉大,谨防心脑血管病!

专家提醒:注意保暖、规律用药,出现胸闷胸痛气短及时就医

□记者 姜琰 程兰霞

寒露过后,盐城早晚气温明显转凉,“中午穿短袖、早晚披外套”的天气虽然舒爽,却让高血压、冠心病患者迎来一年中较凶险的时段。近半个月,城南的范奶奶和市民刘先生先后因身体不适就医。他们的经历提醒市民朋友:昼夜温差拉大,千万别对心脑血管疾病掉以轻心。知名心血管病医疗专家、市第一人民医院内科主任医师鞠云枫提醒,注意保暖、规律用药,一旦出现胸闷、胸痛、气短等症状,应及时就医。

头晕胸闷误当感冒 心脏其实已“报警”

家住城南的范奶奶,最近每天早晨起床总感觉头晕,心里闷得慌。起初,她以为是衣服穿少了受凉感冒,便自行吃了感冒药。可几天过去,症状不仅没有好转,反而让她越来越不安。到医院检查后,范奶奶才知道自己心脏出了问题。在医生建议下,她赶紧住院治疗并服用药物。几天下来,头不晕了,胸闷不适的症状消失了,浑身轻松了,心情也好了。回想这段经历,范奶奶仍有些后怕:“原以为是小感冒,没想到是心脏在报警。”

市民刘先生最近也很烦。经过1年的运动减肥,他的血压一度控制平稳,便擅自停止服用降压药。可问题随之而来:最近他总感觉头皮发麻、头发胀。到社区医院一测血压,发现血压又升高了。服用一周降压药后,刘先生感觉自己“神清气爽”,舒服了不少。他心有余悸地说:“现在早晚气温明显转凉,可得注意心脑血管疾病,一定要注意身体。”

温差是核心诱因 血管收缩加重负担

为何季节交替、寒露过后,昼夜温差大,心脑血管疾病容易“找上门”?鞠云枫解释,核心原因是温差。早晚转凉,血管收缩;中午升温,血管扩张。血管反复收缩、扩张,会加重心脏负担,容易导致血管斑块破裂、堵塞,引发心绞痛,甚至心肌梗死。对于血管弹性下降、本身存在动脉粥样硬化的人群来说,每一次冷热交替都是一次考验。与此同时,秋季天气干燥,人体水分流失加快,血液黏稠度升高、流速减慢,也会增加血栓风险。天气转凉后,血压波动增大,更需要提高警惕。尤其是清晨时段,人体从睡眠中苏醒,交感神经兴奋,血压就容易升高,若再遇到冷空气刺激,更容易诱发心脑血管急性事件。

因此,鞠云枫强调,秋冬交替并非只是“添件衣服”的小事,对基础病患者而言,是一次需要认真应对的健康关卡。

早期信号易忽视 及时就医莫硬扛

鞠云枫表示,像范奶奶这样把头晕、胸闷误当成感冒的患者并不少见。心脑血管疾病的一些早期信号,如头晕、胸闷、心慌、气短、乏力等,容易被忽视。尤其是中老年人和有高血压、冠心病等基础疾病的人群,一旦出现不适,不能简单自行用药,更不能拖延,应及时到医院检查,明确病因。他特别强调,一旦出现胸闷、胸痛、气短等症状,应及时就医,切勿硬扛。对于心脑血管疾病来说,时间就是生命,早识别、早干预,才能最大程度降低风险。有些患者觉得“忍一忍就过去了”,或者自行吃些感冒药、止痛药,反而可能掩盖病情,延误最佳救治时机。对于高血压患者而言,规律用药尤为关键。刘先生的经历就是一个典型教训。血压平稳,是药物控制的结果,并不等于高血压已经“治愈”。擅自停药、减药,可能导致血压反弹,甚至诱发更严重的后果。鞠云枫提醒,患者应遵医嘱规律用药、定期复诊,由医生根据

血压变化及时调整方案,不可自行增减药量。日常还应定期监测血压,做好记录,复诊时供医生参考。若出现血压持续升高或波动明显,应尽快就医,而不是“凭感觉”吃药。生活细节上,鞠云枫建议,首先要注意保暖,尤其是早晚出门时护住脖子、脚踝等容易受凉的部位。其次,饮食宜清淡,多吃蔬果、豆制品和奶类,每天吃一个鸡蛋,适量鸡、鸭等禽肉以及鱼虾、瘦肉,少吃香肠、腊肉、咸肉、咸鱼等加工食物。秋季干燥,早晚或运动后应适当补温水,不喝冰水,以降低血液黏稠度。运动方面,可选择快走、慢跑、太极拳等温和方式,量力而行,避免清晨气温过低时进行剧烈运动。已有心脑血管基础病的人群,最好在医生指导下安排运动。同时,保持情绪平稳、睡眠充足,也有助于减少血压波动。天气转凉,心脑血管疾病防重于治。市民朋友既要享受秋高气爽,也要绷紧健康这根弦:别把头晕胸闷当感冒,别因血压平稳擅自停药,别让“早晚凉”成为疾病偷袭的缺口。做好保暖、规律用药、清淡饮食、适度运动,才能安然度过这个“多事之秋”。鞠云枫再次提醒,若出现胸闷、胸痛、气短等不适,请立即就医,切莫错过最佳救治时机。

建议

世纪大道一商场霓虹灯字残缺 市民呼吁尽快检修

本报讯(记者 程兰霞)近日,市民吴先生晚间途经市区世纪大道时发现,红星美凯龙全球家居生活广场外立面的霓虹灯字残缺不全,部分笔画不亮,夜间看上去十分扎眼。吴先生表示,世纪大道是城市主干道,车流量、人流量较大,此处破损的发光招牌与周边城市夜景不协调,观感较差,也影响城市形象。吴先生质疑,商场管理层和相关部门是否留意到这

一情况。一处招牌虽小,却直接关系市容细节。城市主干道沿线的建筑外立面,是展示城市形象的重要窗口,若长期失修,容易给外地来客和本地市民留下不良印象。吴先生希望,商场方面尽快对霓虹灯字进行检修维护,恢复完整亮化效果;相关部门也应加强日常巡查,及时督促整改,不让失修招牌损害盐城城市风貌,避免细节疏漏有损城市形象。

身边事

跨越47载再相逢 志愿者助力失明老兵圆梦

本报讯(记者 宋晓华)10月13日,盐城南洋国际机场T2航站楼内暖意融融。大丰区万盈镇71岁的失明退役老兵安楚高,在东台市连心志愿者协会的帮助下,与当年在后方医院悉心照料他的护士徐斌,迎来了跨越47年的重逢。40多年前,安楚高在一次保家卫国的战斗中负伤导致双目失明,转入湖南后方医院救治。住院期间,护士徐斌悉心照料他的起居,不断鼓励他重拾生活信心,成为安楚高黑暗岁月里的一束光。后因徐斌工作调动,两人中断联系。40多年来,安楚高始终挂这份恩情,多方寻找徐大姐,但都没有音讯。1994年,安楚高旧伤复发、生命垂危,

即便此时,寻到徐大姐仍是他心中最大的心愿。今年8月,安楚高的妻子朱桂凤向东台市心心连心志愿者协会求助。该协会“寻亲圆梦”项目组迅速行动,入户走访、拍摄寻人视频,并联动浙江警方扩散寻人信息。历经两个月努力,成功找到现居广东湛江的徐斌。13日中午,徐斌飞抵盐城,一出站便快步上前与安楚高紧紧相拥。徐斌感慨,当年只是做了分内之事,没想到被老兵记了一辈子。安楚高哽咽致谢,诉说多年的思念。一场跨越半生的重逢,见证老兵的感恩之心,也彰显志愿者的奉献精神。岁月流转,战场结下的情义,在盐阜大地久久传扬。

黄金手镯失而复得 市民送锦旗致谢

本报讯(记者 程兰霞)近日,市民孙女士将一面印有“人民警察为人民 失而复得暖人心”的锦旗送到市公安局亭湖分局先锋派出所,感谢民警辅警帮她找回价值4万余元的黄金手镯。9月21日上午,先锋派出所接到孙女士报警求助。原来,她在就医途中不慎遗失一只重达40克的金手镯,直到3天后才发现。因不知何时何地丢失,沿途人流量大、时间跨度长,寻找犹如大海捞针。孙女士一度想放弃。民

警刘刚耐心安抚,并带领民辅警细致排查。经过连续3个小时查看监控,刘刚发现一名男子停车后有一个明显弯腰捡拾动作,由此锁定线索。随后,民警多方确认该男子身份,并赶往其住处耐心沟通。该男子当场主动交出手镯,物品完好无损。手镯失而复得,孙女士激动不已,连声道谢。警方提醒:日常出行请妥善保管贵重物品,遗失后及时报警;捡到他人财物,请主动归还或交给公安机关。

大众 关注

小飞虫“撞”眼险酿大祸 千万别揉眼,记住五步处理法

□记者 程兰霞

10月6日一大早,家住城南的陈女士骑电瓶车到菜场买菜。途中,一只小黑虫迎面“撞”进她的眼睛。她当即赶到社区医院,医生将虫子取出,并指导她服用消炎药。虽然这次处理及时,但一提到小飞虫,陈女士仍心有余悸——此前她曾两次在路上被小飞虫“撞”眼,因没重视,导致眼睛发炎,两次眼睛都睁不开,一个多月炎症才消退。据盐南高新区新都街道裕新社区卫生服务站负责人魏勇介绍,秋季飞虫活动频繁,骑车、跑步时迎风而行,飞虫很容易进入眼睛。飞虫入眼通常由异物刺激角膜、结膜充血、继发感染等原因引起,若处理不当,可能导致角膜损伤或炎症加重。因此,掌握正确的处理方法十分关键。魏勇说,飞虫入眼后,首先要保持冷静。发现飞虫进入眼睛,应立即停止手头活动,尤其是驾驶或操作机械等需要高度集中注意力的行为。情绪紧张会导致眨眼频率异常增加,反而可能使飞虫嵌入更深的结膜囊或划伤角膜。建议闭眼深呼吸数次,让泪液自然分泌,以软化附着物,为后续排出创造条件。避免揉眼。揉搓眼睛是绝对禁止的动作,飞虫翅膀或腿部可能带有微小倒刺或坚硬结构,摩擦会直接损伤角膜上皮细胞,引发剧烈疼痛,甚至形成角膜溃疡。同时,手部细菌极易带入眼

部,诱发急性结膜炎。若感觉异物感强烈,可轻轻拉起上眼睑覆盖下眼睑,利用睫毛摩擦帮助异物移位至眼角,再尝试用干净纸巾蘸取生理盐水擦拭。眨眼排出。主动进行多次快速眨眼,刺激泪腺大量分泌泪液,利用液体流动将飞虫冲刷至内眼角泪阜处。此方法适用于飞虫未嵌入组织且体积较小的情况。若眨眼后仍有明显刺痛或视物模糊,说明异物可能卡在睑板腺开口或角膜表面,此时不应继续强行眨眼,以免加重机械性损伤。清水冲洗。使用流动的洁净清水或人工泪液冲洗患眼,头部偏向患侧,防止污水流入眼睛。冲洗时用手指撑开上下眼睑,确保水流能充分接触结膜囊各个角落。若无专用洗眼器,可用无菌棉签蘸取生理盐水,从内眼角向外轻轻滚动吸附异物。切勿使用自来水直接高压喷射,水压过大可能破坏眼球表面微环境。及时就医。若上述家庭处理措施无效,或出现持续红肿、畏光流泪、视力下降等症状,提示可能存在深层异物残留或继发感染,须立即前往眼科就诊。医生会在裂隙灯下精准定位并取出异物,必要时开具左氧氟沙星滴眼液、妥布霉素地塞米松眼膏、玻璃酸钠滴眼液等药物预防感染及修复角膜。延误治疗可能导致角膜瘢痕形成,影响视力。魏勇提醒:预防同样重要。骑自行车、电动车通勤时,戴全盔或带挡风片的头盔,比普通眼镜严实;步行、跑步时,近



魏勇提醒,飞虫入眼切勿先揉眼。 记者 程兰霞 摄

视镜、太阳镜都能挡掉大部分飞虫,没镜片时可低头眯眼、用手遮挡;风沙、柳絮天,可戴密封性较好的运动镜或防风镜。风大虫子多时,最好别迎风睁眼。此外,小飞虫误入鼻子或耳朵,不要自行乱掏,应尽快就医。眼睛出现“飞蚊”也要分清:如果是突然有虫子进入眼睛,刺痛、流泪,多为异物,可按上述方法处理或就医;如果眼前有飘动黑点,像小蚊子,无痛感,多为玻璃体混浊,若突然增多或伴有闪光,须警惕视网膜问题,及时检查。飞虫入眼不是小事,处理得当可减少损伤,处理不当则

可能“小病拖大”。一旦症状加重,务必第一时间到眼科就诊。



扫一扫
看视频



走访建军路地下商业街:

低价促销难聚人气,市民商户盼提质焕新

□记者 宋晓华

作为盐城老牌核心商圈的重要组成部分,市区建军路地下商业街承载着不少市民的城市消费记忆。近日,记者实地走访发现,这条街区整体环境整治有序,但日常客流略显平淡,不少商户以各类促销活动引流,市民也期盼街区通过品质升级、业态优化,重拾往日热闹的烟火气。9月11日中午,记者从建军中路人口进入地下商业街,入口处“比网购还便宜”的宣传标语格外醒目。整条街区路面干净、环境整治、通道畅通,整体营商环境规范有序,但午间时段人流量稀少,仅有零星市民散步、逛街,不复往日热闹景象。沿街多家服饰、日用品店

铺门口张贴着“全场清仓”“季末清仓”“买一送一”等促销海报,低价促销成为当下多数门店的常态经营方式。针对门店清仓促销的现象,记者走进多家商铺询问,与店内营业员深入交流。面对记者“打出清仓标语,是否准备停业”的疑问,一位服装店营业员坦言,门店经营一切正常,清仓、打折促销并非闭店甩货,而是无奈的引流手段。“现在线下生意不好做,周边新商圈越来越多,网购也越来越普及,我们这条街的人气一年不如一年。”营业员道出经营困境,她表示,单纯守店已经没有客源,只能靠高频次、大力度的优惠活动吸引顾客进店。同时,这位商家也提出了期盼和建议,目前街区大多数门店经营模式单一、货品同质化严重,

只能靠价格竞争抢客。她希望街区能够统一规划,引导商家差异化经营,避免同质化低价内卷,同时适当打造特色小店、增设便民打卡点位,提升街区吸引力,靠特色留住客流。随后,记者随机采访多位前来逛街的市民,多数市民表示,对建军路地下商业街有着深厚的老城情怀,但消费体验有待提升。家住城南的孙先生表示,自己从小在城北老城区生活,即便搬迁至城南,依旧时常回城北逛街,对建军路商圈有着很深的记忆。“我经常过来转转,但现在很少在这里买东西。”孙先生直言不讳道,街区大部分商家的货品品质偏低,很难满足当下市民的消费需求。谈及街区如何改善现状,孙先生给出了自己的看法,

低价促销只能吸引短时客流,品质才是长久经营的根本。希望街区商家能够更新货品、严控商品质量,淘汰低端劣质、同质化的产品,多引入高品质、新潮、有特色的品类。同时,他建议街区优化整体消费环境,丰富消费场景,摆脱“廉价低端”的固有标签,让老牌商业圈适配市民升级的消费需求。记者走访发现,依托老城核心区区位优势,建军路地下商业街具备良好的区位优势 and 情怀优势,但业态老旧、品质不高、模式单一等问题,让街区逐渐流失客流。受访商家和市民均表示,短期低价促销治标不治本,唯有提质升级、优化业态、打造特色,才能真正盘活街区人气,让老牌地下商业街重焕新生。

征集

为传承发扬“从大众中来,到大众中去”的优良传统,盐阜大众报“大众来信”专版、我言新闻客户端“大众来信”频道联合开展群众意见难愁盼问题征集活动,欢迎广大读者、网友提供问题线索,提出意见建议。

