

# 记住这些知识 关键时刻能救命

5月12日是第12个全国防灾减灾日,今年全国防灾减灾日的主题是“提升基层应急能力,筑牢防灾减灾救灾的人民防线”。

灾害离我们并不遥远,火灾、地震、台风等自然灾害随时可能发生,多学点自救知识就多一份生命保障。

## 火灾如何应对?

### 公共场所

拨打119报警,按照疏散指示标志有序逃生,切忌乘坐电梯。穿过浓烟时,用湿毛巾捂住口鼻,尽量使身体贴近地面和墙边,弯腰或匍匐前进。无法逃离时,应退至阳台或屋顶等安全区域,发出求救信号,等待救援。

### 高层建筑

当下层楼梯已冒浓烟或被大火封堵,不要强行下逃,可到阳台、天台等地等待救援。不可钻到床底下、衣橱内、阁楼上躲避火焰或烟雾。住所如果离楼顶较近,可直奔楼顶发出求救信号。

### 森林、草原

拨打12119森林火警报警,正确判断风向,不可随意选择方向,盲目乱逃。当被火灾围困时,应选择植被稀疏的空旷地方,远离低洼或坑、洞等烟尘容易沉降的地方。将身上的衣服浸湿可以为自己多添一层保护。

## 台风如何应对?

### 台风来临前

检查门窗是否牢固,及时关好窗户,收起阳台重物及悬挂物,加固室外易被吹动的物体。将车辆移至高处停放,切忌将车停在临时建筑或树下。

住在低洼地段的居民,转移时除贵重物品外,还要多准备衣物和干粮,转移前要垫高柜子、床等家具,把大米、蔬菜等放在高处。

### 台风到来时

切勿在玻璃门窗、危棚简屋、临时工棚附近及广告牌、霓虹灯等高空建筑物下逗留。避免在靠近河湖海的路堤和桥上行走,以免被风吹倒或吹落水中。开车减速慢行,密切观察周边情况,最好寻找安全场所停车暂避。

### 台风过境后

灾后出门,一定要事先了解路段情况。返家后谨慎使用煤气、自来水、电线路线等,并随时准备在危险发生时有相关部门求救。

## 地震如何应对?

### 在室内

就近躲避,躲在结实、不易倾倒、能掩护身体的物体下或物体旁边。要趴下,使重心降到最低,脸朝下,但不要压住口鼻,同时抓住身边牢固的物体,也可以蹲下或坐下,尽量把身体卷曲起来。远离窗户、镜子、炉灶、煤气管道和家用电器等。低头,用手护住头部和后颈,或用被子、枕头等保护头部。

### 在室外

远离立交桥、高压线、路灯、广告牌、烟囱、水塔等。

### 被困废墟

保持冷静,保存体力。尽量挪开脸前、胸前的杂物,清除口鼻附近的灰土,保持呼吸通畅。设法避开身体上方不结实的危险物,并用砖石、木棍等支撑残垣断壁。注意户外动静,伺机呼救,如敲击物体等。

## 雷击如何应对?

### 在室外

不要在树下,尤其空旷环境中的树下避雨。步行在街上突然打雷,要避开铁桥、高烟囱。骑自行车,应立即下车将自行车放起来,以免引来雷电。

### 在室内

要切断电源,电灯和其他电器最好都暂停使用,也不要打电话。

## 山体滑坡如何应对?

### 山体滑坡前兆

斜坡上有明显的裂痕,裂缝在近期有加长、加宽现象;坡体上的房屋出现开裂、倾斜;坡脚有泥土挤出、坍塌频繁;井水、泉水水位突然发生明显变化;动植物出现异常现象。

### 发生滑坡后

保护好头部,向滑坡的两侧逃离,切不可顺着滚石方向往山下跑,不要停留在凹坡处。高速滑坡,无法逃避时不要慌乱,如滑坡成整体滑动,可原地不动或抱住大树等。

## 暴雨如何应对?

### 来临前

暴雨来临前,提前关闭门窗,防止雨水扑入屋内。一旦进水,立即关闭电源、煤气等设备。切断低洼地带有危险的室外电源。

### 来临后

不走地下通道。不在流水中行走,15厘米深的水流能使人跌倒。暴雨中开车应打开雨雾灯,减速慢行,注意预防山洪,避开积水和塌方路段。



# 地贫防控要做好 婚前检查少不了

晚刊讯(记者 黄文福 见习记者 卓绿怡 通讯员 韦力华)今年5月8日是第27个“世界地贫日”,以“地贫防控,从婚前孕开始”为宣传主题。我市处于地贫高发地区范围,要做好婚前检查、产前诊断和基因诊断等防治工作。

地中海贫血是一种因基因缺失或突变导致的遗传性贫血,在我国南方最为常见,是危害最大的常染色体隐性遗传病。在广西,地中海贫血基因携带率高达20%~25%。

在市妇幼保健院LED屏幕上循环播放着世界地贫日的宣传标语——“地贫防控,从婚前孕开始”。在产前保健科室外,几对年轻夫妇拿着检查表在等待产前遗传基因检测。

市妇幼保健院产前保健科副主任吕连英表示,要防治地中海贫血,要求每一对夫妻必须做好婚前孕预防、产前预防以及地贫基因诊断。新婚夫妇在婚检中筛查出阴性,并不代表没有地贫基因携带,最终是否携带地贫基因要依靠基因诊断。

“一般怀孕后筛查出呈阳性,要做基因诊断来评估夫妇两人是否有同型基因,由此判断胎儿为中重型还是轻型。如果胎儿检测为重型,一般建议终止妊娠。反之,阿尔法地贫胎儿将死于宫内,孕妇也会出现后期病症,如产后大出血等情况。贝塔地贫胎儿会随着年龄增长,血色素和贫血程度越来越低,此时必须靠输血、祛铁来治疗。目前治愈中重度地中海贫血的方法就是骨髓移植,但费用极高,一般家庭难以承受。”吕连英说。

兰女士是没有明显症状的地贫基因携带者,她有一对儿女,儿子患有重型贝塔地贫疾病,女儿和她一样是轻型携带者。兰女士说:“家里的钱全部用来治病,也没有农合报销,家庭经济负担较重。这些年政府出台了相关优惠政策,治疗费用都可以报销了,家里的经济条件改善了许多,孩子的病情也基本稳定。”

另外,兰女士呼吁,患有地贫疾病的病人不要放弃治疗,多去学习地贫相关知识,定期输血、排铁,而未患有地贫的人也不可松懈,注意预防,一定要做婚前检查、产前诊断和基因诊断。

吕连英表示,随着社会宣传力度加大,越来越多的人已经认识到地贫检查的重要性,但部分群众对地中海贫血的相关知识还有所欠缺。因此,还需加大宣传力度。

# 一生病就使劲喝水?



不少人认为感冒了就应多喝水,嗓子疼也应该多喝水,一些人还认为喝水可以排毒。喝水到底有没有这么多功效?

发烧感冒、咽痛咳嗽、黑眼圈重、便秘、体内毒素多等问题出现后,大部分人的反应就是要多喝水。

养身专家表示,水属阴,体内的阳气要和喝进体内的水达到供需平衡,当体内不需要太多水时,强迫自己喝水,不仅不能治病,反而会形成水中毒。因此,喝大量水并不能排毒,而是应根据人体需要来喝。

从中医理论上剖析,人患病首先是体内的正气不足所致,在这种情况下水

属性阴,人体的正气属阳性。当摄入过多的水超过了人体阳气的运化能力,反而会降低人体的免疫力,降低人体的适应性,不利于疾病的痊愈。

而对于嗓子疼这个问题,专家认为,应从两方面来进行分析,一是外感,二是内热。

如果是外感寒邪导致的嗓子疼,寒邪侵体之后,会直接让身体的玄府(即汗孔)关闭,热气只能通过口鼻向外散发,无法通过体表向外散发,所以口鼻会在短时间内出现大量的热气,这就是上火的现象。究其原因,是受寒导致的,这类人上火就不适合过分清热,或是盲目饮水。

## 吃出健康

# 睡前喝这些饮品可减重

减肥时,除了多运动,改变饮食习惯,睡前还可以喝些饮品,帮助在睡眠中高效燃烧脂肪。

**豆浆。**睡前喝牛奶不易消化,且不适合减肥及高血压、胆固醇高者饮用。豆浆没有这些弊端,也是蛋白质的有益来源,富含类黄酮,有类雌激素的作用,特别适合女性瘦身。

**黄瓜汁。**把运动饮料换成黄瓜汁,不仅能有效补充水分,还能减少热量摄取。

**绿茶。**睡前适量喝绿茶有加快代谢的作用。研究认为,绿茶能使代谢性脂肪燃烧效率增加40%。

**西柚汁。**西柚将能量作为脂肪储存在体内,对管理胰岛素有很好的辅助作用,有助降低血糖,预防代谢综合征。

**蒲公英茶。**蒲公英富含增强免疫力和减肥作用的营养素。饮用蒲公英茶可有效排除体内废弃物以及多余的盐、糖、脂肪。

**葡萄汁。**葡萄含有丰富的抗氧化

物,可防止胆固醇氧化,促进血液流动,还可降低与心脏病发作有关的血栓产生的作用。红葡萄酒也有同样效果,但葡萄汁不含酒精,更健康。

**芦荟汁。**芦荟含有能促进糖和脂肪分解、使消化保持通畅的酶。它还富含B族维生素,能将储存的脂肪转换成能量,有助于减肥。

**甘菊茶。**研究表明甘菊茶对失眠有效果。它含有丰富的抗氧化物,可去除体内产生的自由基,排出多余水分,不仅能减少体重,还可防止腹胀、刺激胃腺,让食物更快消化。

**菠萝汁。**菠萝富含纤维素,帮助消化系统保持稳定,有助排便。菠萝汁可减少血管内多余胆固醇,且富含铁,对于缺铁导致的疲劳、失眠也有效。

**姜茶。**它能够通过分解胆固醇沉着物,扩张血管,并通过改善血流、升高体温,以燃烧更多脂肪。姜茶还可去除肠道废物,帮助更有效地减少体重。睡前喝姜茶有饱腹感,不致深夜感到饥饿。

# 抽筋就得补钙?

## 多种因素导致,需做好针对性预防

当你正在下楼梯或参加接力比赛加速奔跑时,猝不及防的腿抽筋,颇令人懊恼。听闻腿抽筋,身边的人往往会善意提醒:这是缺钙的表现,要补钙了。事实真的如此吗?

### 腿抽筋未必是缺钙

腿抽筋就是腿部肌肉不自主地长时间收缩,医学上称之为“腓肠肌痉挛”。“它的主要特点是肌肉容易兴奋,收缩不受控制,持续时间长,常给人带来痛苦,让人很不舒服。”北京老年医院骨科副主任医师臧传义表示。

“老百姓都以为腿抽筋是因为缺钙,但这只是原因之一,并不是全部。”臧传义说,腿抽筋是由复杂因素导致的,需要考虑的问题很多,比如:控制肌肉的神经状态如何?肌肉本身质量怎么样?肌肉所处的内、外环境如何?

腿抽筋可能与控制肌肉的中枢或外周神经出现异常有关。如果脑部出现问题,可能会导致肌肉接收到异常指令,从而出现某一组肌肉的异常收缩,如帕金森病。如果外周神经出现问题,比如椎间盘突出,也可能引起相应肌肉异常收缩,发生腿抽筋。

腿部肌肉本身出现问题,也可能诱发腿抽筋。比如肌肉的炎症或疾病,肌肉缺血,如下肢动脉硬化闭塞(老年人尤其要警惕)。臧传义称:“身体有肌肉的部位都有可能出现抽筋现象,但小腿抽筋更为常见。这是因为小腿后部肌肉使用频繁,需要的血量较多,但由于它的解剖特点,腿部供血往往相对不足,容易出现抽筋。”

此外,腿部肌肉所处的内环境

也会影响到肌肉状态。比如身体处于低钙、高磷、低钾、高乳酸的状态,也容易引发腿抽筋。

“外环境如寒冷刺激,剧烈运动,过度疲劳,腿部受压等也可能导致腿抽筋。”臧传义表示,以上每个环节出现问题,都可能引起腿抽筋。

### 一些疾病也可引发血钙浓度降低

抽筋与钙到底是什么关系? “血钙浓度低容易导致肌肉兴奋性增高,轻微刺激就会出现肌肉痉挛。”臧传义解释。

尽管如此,出现抽筋不能盲目补钙。一是因为,如上所述,抽筋未必由缺钙引起;二是因为,即便抽筋与缺钙有关,也先要搞清楚是钙摄入不足,还是丢失过多。

从内因上看,缺钙可能是摄入不足,或吸收不良,也可能是钙丢失过多。孕妇、青少年常表现为生理性缺钙,是因为他们对钙的需求量高,正常饮食不能满足钙的需要,必须补钙;绝经后的妇女,老年人因为钙吸收能力降低,导致血钙或骨钙不足。

另外,一些疾病可能直接或间接引发血钙浓度降低,比如甲亢、尿毒症、慢性胃肠道疾病、糖尿病、水电解质酸碱平衡紊乱等。值得注意的是,一些药物作用也会引起缺钙现象,比如糖皮质激素、西尼替汀、他汀类药物等会导致缺钙。

可以看到,抽筋不单单是因为钙摄入不够,也有可能是因为身体本身存在一些疾病,引起钙丢失过多而导致血钙低。常规补钙没有问题,但不能盲目补钙。想知道缺不缺钙,要到医院检查。

### 做好针对性预防

如何缓解和预防腿抽筋?

“肌肉的拉伸很关键。”臧传义提醒,拉伸时要与肌肉收缩相反的方向拉伸肌肉,通过对抗制止肌肉收缩。

热敷、按摩也有利于缓解腿抽筋。通过按压收缩的肌肉,排出堆积的乳酸,放松后肌肉供血增加,可以让肌肉得到舒缓、放松。

最重要的是,要做好针对性预防。首先检查自身有无原发性疾病,如果是因为下肢动脉硬化闭塞引起的腿抽筋,往往需要针对下肢血管进行治疗。其次要看有没有吃一些容易引发钙流失或影响钙吸收的药物。补钙时常需同时补充维生素D3。

专家建议,平时多晒太阳,多喝牛奶,多吃鸡蛋、瘦肉、白菜、海产品等含钙较高的食物。“尿酸高的人不要多吃海产品,容易引起痛风。”臧传义提醒。

一些老年人为了凑齐步数,每天大量走路,这会使肌肉长时间处于收缩状态,对关节也不好。爱运动的人,运动前一定要注意做足准备活动,给肌肉热身。另外,喜欢游泳的人也要先试试水温是否合适,否则水中出现抽筋可能造成生命危险。此外,冬天锻炼要注意保暖。

一般来讲,偶尔一次短暂的腿抽筋,不会造成任何不良后果。如果反复抽筋,持续时间过长,导致腿酸痛,很难受,就比较严重,自我拉伸或按摩、热敷不能缓解,就要到医院进行检查。

# 水上救生原则

水上救生是溺水急救的重要过程,但在这个过程中无论是对于溺水者,还是对于救助者,最可怕的情况是突发抽筋。在水冷、肌肉受撞击、疲劳、误食药物等情况下都很容易发生抽筋。在抽筋时一旦发生呛水,就会危及溺水者和救助者的生命,即便是游泳好手也难以逃过一劫。

肌肉的强直性收缩即抽筋。发生抽筋的原因很多,受冷水刺激、过度疲劳或游泳过久都会造成抽筋。一旦抽筋,应立即上岸擦干身体。如果在深水处,离岸较远,腿部抽筋剧烈,没有办法及时游回岸上,控制抽筋部位,游泳者经过休息抽筋的肌肉也会自行缓解,然后上岸休息。

如果在海水中溺水或救助时,要对活动水域内主动攻击人类的生物进行防范,对于不认识的生物不要轻易碰触。

水上救生是一项高难度的营救活动,要严格的遵守各项原则,最重要的有四大基本原则:

一是安全第一。救助者首先要考虑自身安全,自身安全是水上救生的第一优先考虑事项;其次是救助同伴的安全;最后才考虑被救者的人身安全。

二是救助办法。在救助溺水者的现场要考虑多种安全有效的救助办法。如果当时只有一种救援方法可采取,一定要放慢救助的步调,增加安全考虑的时间。救助方法的选择顺序要由低风险至高风险进行,第一选择是岸上救助,这是危险程度较低的救助方法,能避免其他危险发生,其次选择抛物去救、划船去救、游过去救、空中救援等危险程度较高的方法。

三是救助力量。如果在条件允许的情况下,救助者尽量穿上个人的救生装备,以保证自身安全,还要有效地组织救援队伍,使后备力量增加,进行强有力的救助。

四是岸上救助,救助者一定要竭尽全力救助溺水者,不要心存侥幸以为溺水者可以自己出来,在将溺水者救助起来以后,岸上的救援非常重要,要进行一系列的救助活动,还要在第一时间拨打120等紧急救助电话。



(本版图文除署名外均据新华网)

