

由于天气、劳累等原因,清明“节日病”也不少——

小长假·健康

男子喝高了致吸入性肺炎

专家:这样预防3种清明“节日病”

清明节期间,由于天气、劳累等原因,医院出现了就诊小高峰。据了解,不少市民因扫墓外出时不注意保暖和聚会时不加节制饮食,导致身体不适。日前,一男子因饮酒不当患了吸入性肺炎,好在及时被送医,避免了严重后果。

市民遭遇

喝高了,患吸入性肺炎

今年34岁的乔先生在市区一家公司上班,清明节回老家高邮和亲友聚餐。

“当晚没喝多少酒就醉了,迷迷糊糊地睡着了。后来家人看到我不停地呕吐,不一会儿就脸色发紫,呼吸的声音像拉风箱。”很快,乔先生被送到附近的乡镇医院,因为救治及时,并没有出现呼吸窘迫综合征。“医生说现在很稳定,只要再观察一段时间就没事了。”

市一院呼吸内科主任医师吴峰介绍,醉酒后呕吐引发的急性肺炎主要是由于醉酒者误吸了反流出来

的胃内容物而导致的,所以医学上也叫“吸入性肺炎”,一般是误吸入胃液、颗粒性物质或分泌物以及其他刺激性液体和碳水化合物引起的肺部损伤。据了解,人如果进食太多、饮酒过多,都有可能诱发吸入性肺炎。因为正常人吃东西时,食物会进入食道,但如果吃得太多,协调得不好,就有可能出错,食物进了气管,然后进入肺部,从而诱发急性肺炎。“小孩子吐奶,成人醉酒呕吐是最有可能导致吸入性肺炎的。因为这两种情况呕吐物比较容易进入气管甚至肺部。”

护师提醒

醉酒者别仰面朝天

据了解,以往每逢节假日,醉酒者在各大医院都是屡见不鲜,有要酒痲、胃出血、剧烈呕吐的,有脏器损害的,也有摔成脑外伤的。“今年还算好,可能因为天气原因,大家都会稍加注意,有醉酒的但因此发生严重情况的并不多。”市一院急诊科

主管护师徐炳超介绍。她提醒市民喝酒一定要量力而行,适可而止。“如果避免不了饮酒,其家人在照顾昏睡的醉酒者时,要让他头部偏向一侧,如果仰面朝天,一旦呕吐,很可能因为吸入呕吐物而导致窒息或引起吸入性肺炎。”

专家支招

如何应对3种“节日病”

除此之外,记者从市区各大医院了解到,不仅是醉酒者会增多,近日感冒、腹痛腹泻、精神不佳的患者也不在少数。对此,专家提醒,记住并做好以下三点能够有效减少“节日病”的困扰。

对抗感冒

注意保暖,多喝水多运动

清明节天气降温,外出人群密集等特别容易引起呼吸道感染,因此容易出现感冒症状。除了要注意随气温变化及时增减衣物外,多运动、多饮水,饮食注意清淡,接触过感冒患者或公共物品后要要及时洗手。

另外,家中可常备板蓝根、感冒

灵之类的抗病毒冲剂,以应对突发感冒。如果发烧39摄氏度以上,咳嗽较重,并持续不退烧,一定要尽快就医。而为了避免感染H7N9禽流感,回老家扫墓的人群要尽量远离家禽野畜,且如果准备外出踏青,遇到不明野鸟避免近距离接触,特别是死掉的野鸟更不要好奇,尽量远离。



这些措施可帮你预防流感。(资料图片)

预防腹痛

洗手后再吃加热食物

清明正处于季节更替,温度不稳定,不管是受凉还是吃了不干净的食物,都容易出现腹痛、腹泻、胃部不适、

恶心、呕吐等状况。对此,专家提醒要防止“病从口入”,对于一时吃不完的食物,尤其是放在冰箱里保存的要注

相关新闻

郊外放风筝,市民被蛇咬

清明前后,是过敏性皮肤病高发季节

清明小长假,不少市民会外出扫墓或郊游。每年这个时候,部分市民

总会遇到一些健康问题,医生提醒,只要注意防范,“节日病”可以避免。

踏青要防蛇

市民放风筝被蛇咬伤

春暖花开,冬眠的蛇已经开始活动。外出踏青,一不小心,就可能被蛇咬。前天,苏北医院急诊就接诊了一位被蛇咬伤的患者。

当护士询问他,是被什么蛇咬伤时,他从背后拎出一条蛇来:“喏,就是它!”将医生护士吓了一跳。

原来,这位患者当天陪家人到郊外放风筝。在田里,跑着放风筝时,一条蛇突然将他咬伤。这位患者立刻抬起脚将蛇踩住,然后一把将其抓住,打昏了过去。随后,他赶紧来到医院,这也就有了开始的一幕。

好在并非毒蛇咬伤。做了一些简单的伤口处理,这位患者就出院了。不过,急诊科医师提醒,清明期

间,市民返乡扫墓、野外踏青,要提防被毒蛇咬伤。不建议用嘴直接吸吮伤口,尤其是在口腔黏膜有破损的情况下。

医生提醒,若不慎被毒蛇咬伤,应避免奔跑。如果胳膊被咬伤,应注意放低伤肢,并立即包扎,可用指宽的绷带(紧急状况下毛巾、围巾、藤条、茅草等均可)扎在伤口上方的近心端,注意每15-20分钟松开1-2分钟。扎好后,尽快用清水或肥皂水清洗伤口,之后可用小刀将咬伤处做十字形切口,用火罐、吸奶器或各种塑料瓶洗净后在伤口处进行持续负压吸引排毒。随后,继续采取综合措施,如彻底清创、内服及外敷有效的药物、注射抗蛇毒血清及全身支持疗法等。

过敏患者暴增

日光性皮炎和荨麻疹增多

这两天,皮肤科的过敏患者暴增。市一院皮肤科主任陈菊萍告诉记者,每年清明前后是荨麻疹、接触性皮炎等过敏性皮肤病的高发季节。目前门诊上也主要是这类皮肤过敏患者,相比过去,差不多翻了一番。

这是因为春季郊外有大量花粉草籽等过敏源,尤其起风时空气中的花粉和毛絮更多,因此有皮肤过敏病史者最好不要在风大的日子在户外活动,避免在花草丛和树下逗留,随身携带抗过敏药物和补湿舒缓喷雾以备不测。

另外,很多人患了日光性皮炎。“很多人以为春季紫外线不强,其实是个误区。”陈菊萍说,紫外线一年四季都有,对于那些皮肤敏感的人来说,容易出现紫外线过敏现象。记者 苏扬

小长假·探访

8名消防巡视员,每天巡查10小时——

只要冒烟,就要过去巡视



体验记者:刘娟

体验岗位:茅山公墓消防巡视员

体验感言:当绿色祭扫成为主

流,清明时节的火灾隐患才会大大减少甚至消除,消防巡视员才能轻松起来。

在雨天巡视火情,这听起来像是多此一举,但在茅山公墓,确实有这么一群人在做这样的事。昨天,我走进茅山公墓,当了一回消防巡视员。

不论晴雨

只要看到冒烟就要过去

昨天下午,茅山公墓里,市民三五成群前来为亲人祭扫。鲜花、供品、纸钱成了一些扫墓市民的必备品。在他们焚烧纸钱时,消防巡视员就在不远处,神经紧绷着。

今年57岁的徐长海就是巡视员之一。下午3时许,徐长海带着我在墓园内进行消防巡查。出发前,他向我介绍了消防巡视员的工作内容,“主要就是在墓园内巡视,防止市民

在烧纸钱时,引燃墓区的松、柏树以及周边的绿化带。”听起来很简单,但我跟随徐长海巡视一圈后,才发现这并不是一件轻松的工作。

茅山公墓占地130多亩,不管是晴天和雨天,在巡查时,重点就是看烟。只要发现什么地方有烟,就要立即过去。“徐长海说,巡视过程中,要时刻保持警惕,稍不注意,放过一个火星,都可能引发火灾。

轮流吃饭

每天地毯式巡查10小时

在新墓区,每条主干道的路边都有盛有水的“灰池”。根据墓园规定,市民在铁皮桶内焚烧纸钱后,桶内的灰必须倒入灰池内。巡视过程中,我们发现不远处的一个灰池正冒烟,走上前一看,池内几张没烧完的纸钱还冒着火,徐长海赶紧用铁棒把纸钱按入灰池的水中。

在新墓区主干道上巡视时,哪块墓碑前有人焚香,烧纸一目了然。巡视20多分钟后,确定没有发现火灾隐患,我们向老墓区走去。

进入老墓区巡视,就像是在钻树林。每一两块墓碑旁边就有一棵松树或柏树。松树和柏树的叶子含有油脂,

如果市民在烧纸钱时,火苗过旺,很容易烧到树叶。一旦引燃,加上树间距较小,很容易引发大火。因此,在老墓区巡视,必须要进去进行地毯式巡查。

老墓区的路窄、树多、坟墓分布密集,刚走一小片墓区,我的额头开始冒汗。一圈巡视下来,用了近1个小时。这样的巡视,徐长海和同事们每天都在不停地重复着。

徐长海说,像他这样的消防巡视员,茅山公墓共有8个。他们每天7点上班,下午5点下班。在清明前后几天的扫墓高峰时段,他们要在这10小时内对墓园进行地毯式巡查,连吃饭都只能轮流。



记者跟随消防巡视员在墓园巡视。

52年零火灾

鲜花祭扫渐成主流

茅山公墓办公室工作人员卜树文介绍,茅山公墓从创办至今,52年来,没有出现一次火灾。除了消防巡视员,墓园内还“潜伏”着其他的“消防英雄”。卜树文揭秘:墓园内共有20位保洁员,他们在负责清理墓园供品、枯萎的鲜花、纸灰等祭祀垃圾的同时,还是兼职的消防巡视员。“除此之外,墓园内的消防死角内,分布着20多个灭火器,它们的分布点都被巡查员记在脑子里的。一旦发现火情,就能第一时间被取出。

第一轮巡视结束后,我发现,尽管有些市民烧纸钱,但量并不大,大部分小铁皮桶内烧剩的纸灰刚覆盖住桶底。对此,卜树文也深有感触:“前几年,市民来扫墓时,带着一麻袋纸钱的并不罕见。由于烧的纸钱多,经常会出现窜火苗的现象,看得人提心吊胆。”卜树文说,近两年来,有40%的人是鲜花祭扫。“那些烧纸钱的市民,也只是带了一小袋或者一两刀纸。”卜树文说,绿色祭扫正逐渐深入人心。

不少重大项目工地的工人都放弃休息——

为确保工期 他们只歇了半天

昨天,记者从新甘泉路东延等重大项目建设工地了解到,清明

新甘泉路东延

休息半天,工人加班栽树

昨天上午,记者走到新甘泉路东延工程的东端,看到东段约1500米长的道路已完成路面摊铺,有绿化工人正在两侧栽植香樟等绿化。

据工人们介绍,这两天阴雨,树木更容易成活,所以这个节假日他们只休息了半天,其他时间

都要加班栽树。1500米以西段面,路基已基本建成。

新甘泉路东延工程,是去年8月18日集中开工的大项目之一,计划今年8月建成通车。它的建成将在瘦西湖路和扬子江路之间架设起一条东西向的捷径。

江都路北延

跨古运河大桥忙打桩

江都路北延工程建设备受市民关注。记者昨天在工程现场看到,路基早已建成,工程最为关键的项目——跨古运河大桥正热火朝天地开始打桩,工人们正在加班,为了工程明年通车与古运河河北的竹西路贯通而加班。

来自淮安的工人张福贵告诉记者,工友们只在4日上午休息了半天,下午就又开始上班,赶着打好桩后尽快搭建施工便桥。

据悉,江都路北延跨古运河大桥全长106米,桥宽40米,大桥总投资约3000万元,计划明年竣工。

京华城A6综合体

10多部桩机加班忙

昨天下午,记者在京华城A6城市综合体建设工地看到,工地上加班的工人虽然不多,但10多部打桩机械在紧张地忙碌着,还有焊工在焊接钢筋笼,工地显得很忙碌。

综合体项目计划2015年9月建成,整体分为顶部、中段、裙楼基座三大段式,并结合地形现状,分为四大部分,通过连廊贯通围合成院落。项目建成后,京华城中城全生活广场东侧将再添吃喝玩乐大本营。记者 姜传刚