

慢病人群严冬如何保养

近期,北方多冷空气活动,气温变低、空气干燥,室内活动增多且通风不足,增加了疾病传播风险。尤其对于高血压、糖尿病、慢性阻塞性肺病等慢病人群,寒冷天气是病情波动的“高危期”,需注意哪些事项?又该如何保养?

高血压患者要做好保暖

“冬季,高血压等慢病患者病情易加重。”吉林大学第一医院心血管内科主任佟倩说,寒冷天气刺激会导致人体交感神经兴奋,引起血管收缩、心率加快,使得血压明显升高。

佟倩近日接诊了一名有多年高血压病史的患者。因为夏季时血压常稳定在110/70毫米汞柱左右,患者便自行将降压药减半,入秋后完全停药,未规律监测血压,也未复诊。冬季清晨,他从温暖的卧室进入冰冷的阳台取东西,突感剧烈头晕、左侧肢体麻木。送至医院时,血压已高达190/110毫米汞柱,核磁检查后诊断为急性脑梗。追溯病情发现,该患者冬季血压早已反弹,但未被察觉,较大的室内外温差和清晨血压急剧上升的“血压晨峰”现象最终成为诱发病情的导火索。

高血压患者如何应对寒冷天气?佟倩给出建议:

做足御寒准备。冬季室内外温差大,建议患者外出时做好颈部、头部保暖,不要骤然进入特别寒冷的环境。

关注重点时段。清晨6时至上午10时是血压的“晨峰”时段,也是心脑血管问题的高发时间,不提倡患者在室外晨练。

注重平日养生。建议患者在冬季保持规律作息,避免熬夜,保证充足睡眠;饮食清淡低盐,减少高油高脂食物摄入,多吃新鲜蔬果;适度进行有氧运动,如散步、慢跑、太极拳等,增强血管调节能力;保持情绪稳定,避免焦虑、紧张等不良情绪诱发血压波动。

“季节交替血压波动是常见现象,切不可掉以轻心或擅自停药。只有坚持科学监测、规范治疗,配合健康的生活方式,才能有效保持血压稳定,降低心脑血管疾病风险。”佟倩说。

糖尿病患者适当增加血糖监测频次

“冬季是内分泌代谢类慢病的‘风险期’。”吉林大学第一医院内分

泌代谢科主任医师刚晓坤介绍,低温环境、生活习惯改变等因素易引起糖尿病患者的血糖波动,埋下诸多健康隐患。此外,冬季的特殊环境与饮食特点,对痛风、甲状腺功能亢进症、甲状腺功能减退症等其他内分泌代谢科常见疾病的健康也构成挑战。

前不久,吉林大学第一医院内分泌代谢科接诊了一名因嗜睡烦躁、意识模糊被家人紧急送医的2型糖尿病患者张大爷。张大爷患病10余年,平日血糖控制良好。入冬后,张大爷因畏寒暂停外出锻炼,晚餐常食用炖菜、糕点等热量较高的食物,且未及时监测血糖。其间出现间隔发热、双足间断麻木等情况,仍未引起重视,仅自行口服退热药物处置,最终被确诊为糖尿病酮症酸中毒合并感染。

“糖尿病等内分泌代谢类慢病患者冬季需注意多方面养护。”刚晓坤介绍,自我管理意识是把控血糖的关键。患者应适当增加血糖监测频次,除常规空腹血糖外,重点监测餐后2小时血糖及睡前血糖,建议每周至少完成1次全天血糖谱监测(空腹、三餐后2小时、睡前)。若连续3天血糖超标,需及时就医调整方案。同时,要做好足部防护,每天用37摄氏度左右的温水泡脚10—15分钟,检查足部有无红肿、破溃,选择宽松保暖的棉质袜子和防滑鞋,避免外伤。

血糖监测之外,均衡饮食与适当运动同样重要。

“饮食上要严格控制总热量。”刚晓坤建议患者遵循“少食多餐、粗细搭配”原则,主食用燕麦、糙米等全谷物替代精制米面,每餐主食量控制在一个拳头大小;每天摄入不少于500克绿叶蔬菜,食用土豆等淀粉类蔬菜时需减少主食量;优质蛋白控制在一个掌心大小,严格限制高糖高油高盐食物,每天烹调用油不超过25克、盐不超过5克,保证每天少量多次饮用1500—2000毫升温水。

运动则遵循“温和、规律、避寒”原则,在安全前提下实现个体化及渐进性运动,避开清晨低温时段。每次30分钟、每周5—7次,运动前热身5—10分钟,如出现低血糖症状需立即补糖并复测血糖。

慢性气道疾病患者运动须避寒

“冬季是慢阻肺、哮喘等慢性气道疾病患者面临的关键挑战期,危险性较高。”吉林大学第一医院呼吸与重症医学科主任医师唐颖说,近期前

来就诊的一名慢阻肺患者,病情本已稳定,因自觉症状控制良好,自行停用了吸入药物。随后天气转冷,一次普通感冒便诱发了病情急性加重。尽管抢救成功,但患者肺功能断崖式下降,生活自理能力受到严重影响,未来须长期进行家庭氧疗。

“没有症状不代表疾病痊愈。”唐颖介绍,寒冷干燥的空气易引发气道痉挛,导致咳嗽、咳痰、气短等症状加重;同时,冬季也是呼吸道感染高发期,病毒或细菌感染极易诱发病情急性加重。

对此,唐颖建议,患者外出时应佩戴口罩或围巾,遮盖口鼻以保障吸人的空气温暖湿润,尽量避免前往人群密集的密闭场所;雾霾天气应紧闭门窗并开启空气净化器;室内可使用加湿器,将湿度维持在40%—60%为宜;在室外空气质量良好时,则需每日定时开窗通风。务必遵医嘱规律用药,切勿自行调整或停用吸入药物,这是维持病情稳定、预防急性加重的重要保障。

“除常规防护与用药外,精细化监测、科学运动与针对性饮食三方面缺一不可。”对于精细化监测,唐颖建议患者每日应主动观察并记录关键指标:咳嗽频率是否增加、痰液颜色与黏稠度是否改变、进行日常活动时气促程度是否加重等,尤其需警惕夜间症状,如因咳嗽或憋气频繁惊醒、需垫高枕头才能呼吸顺畅,这常是病情不稳定的征兆。建议家庭配备指夹式血氧仪,每日在平静时测量并记录基础血氧饱和度,一旦发现血氧饱和度较自身基础值下降或静息呼吸频率加快,应及时就医。

科学运动是慢性气道疾病患者康复的重要组成部分。理想的方案是有氧训练与阻力训练相结合,同时配合呼吸训练,这能有效提升呼吸肌力、运动耐力及整体机能。冬季运动务必选择在午后温暖时段于室内进行,防止冷空气直接刺激诱发气道痉挛。

“慢性气道疾病患者需注意饮食均衡。”唐颖对此给出针对性建议,膳食种类应该多样化,保证优质蛋白供给,优先选择鱼肉、鸡肉、鸡蛋、豆制品。多摄入橙子、猕猴桃等富含维生素的蔬果。保证每日饮水量,有助于稀释痰液,使其更易咳出。烹饪方式宜采用蒸、煮、炖,避免油炸、辛辣及过甜食物,以免生痰或刺激气道。

(人民日报)

老有所依!我国全面向中度以上失能老人发放补贴

1月22日,民政部、财政部对外公布一项暖心政策:在前期试点的基础上,从2026年1月1日起,在全国范围内向中度以上失能老年人发放养老服务消费补贴,实施周期为12个自然月。

“老伴入住养老机构每月需要4500元,现在每个月能省800元。”1月2日,家住陕西西安胡家庙街道长缨东路社区的孙奶奶,在工作人员的帮助下,成功领取了陕西首笔中度以上失能老年人养老服务消费补贴,并现场核销,用来抵扣老伴的护理费。

孙奶奶的老伴患有脑梗和阿尔兹海默症,由于孩子不在身边,两年前,她和老伴一起住进了当地一家养老机构,方便老伴接受全天候照护。

随着我国老年人特别是高龄老年人数量增多,失能老年人数量也在增加。如何有效满足这一群体照护服务刚需,破解“一人失能、全家失衡”困局,是今后一个时期的“必答题”。

为此,2025年7月,民政部、财政部联合印发《关于实施向中度以上失能老年人发放养老服务消费补贴项目的通知》,并决定在浙江等3个省份及四川成都等4个地市先行开展试点,直至本次在全国范围内正式实施。

谁能领取养老服务消费补贴?

据悉,评估以《老年人能力评估规范》国家标准为依据,通过对老年人自理能力、基础运动能力、精神状态、感知觉与社会参与等系列指标进行专业评分评估,结果为中度、重度、完全失能等级的老年人,可以通过官方平台“民政通”领取消费补贴。

如何申请消费补贴?

通知明确,中度以上失能老年人,或其配偶、子女、其他亲属等代办人按自愿原则,通过“民政通”线上注册个人账号,并提交领取养老服务消费补贴的申请。

消费补贴形式和标准是什么?

补贴资金以电子消费券的形式,通过“民政通”按自然月向中度以上失能老年人发放,可以对补贴项目范围内的养老服务消费金额进行抵扣。在人均每月最高抵扣额度范围内,抵扣比例一般为养老服务消费金额的30%至60%。

消费补贴项目方面,主要包括居家、社区、机构养老服务。其中,居家、社区养老服务涵盖餐、浴、洁、行、急、医等6类生活照料服务,以及康复护理、日间托养等;机构养老服务则包括入住机构30天以上的长期服务和30天以内的短期服务。

试点地区政策成效初显:截至2025年10月8日,试点地区失能老年人及其代办人已经领取了36.51万张养老服务消费券,使用消费券24.32万次,核销金额达1.82亿元。

此外,为确保服务有质量、资金使用更安全,两部门还要求强化评估、服务、资金监督管理。各地要建立健全评估机构动态管理机制,事前严格遴选、事后加强抽查,避免一销了之;特别是要压实养老服务机构主体责任,对于敢于以身试险的要强化惩戒措施。同时,要加强补贴项目资金使用监管,严格审核资金结算材料等。

(新华网)

化工绿岛一园区废水资源化集中处理项目环境影响评价公众参与第二次信息公示

根据《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令第4号)的相关要求,对化工绿岛一园区废水资源化集中处理项目环境影响评价进行第二次公众参与信息公示,向公众征求与该建设项目环境影响有关的意见。

一、项目概况

项目名称:化工绿岛一园区废水资源化集中处理项目

建设单位:辽宁氟托新能源材料有限公司

建设地址:辽宁省阜新市辽宁阜新氟产业开发区辽宁氟托新能源材料有限公司东厂区

建设内容及规模:高浓度污水处理能力约132000t/a。

二、征求公众意见的主要方式和途径

公众在本公示发布之日起,十个工作日内,可以通过信函、电子邮件或者其他便利的

形式向建设单位提出书面意见。公众意见反馈与具体联系方式如下:

建设单位:辽宁氟托新能源材料有限公司

联系人:李明

电话:13002482490

电子邮件:164233831@qq.com

联系地址:辽宁省沈阳市沈北新区蒲文路16—70号联东U谷四期12-B

环评单位:沈阳绿如蓝环保科技有限公司

联系人:李树鹏

电话:13478189467

三、征求公众意见的范围及主要事项

建设项目地点评价范围内以及关心该项目建设的公众或企事业单位均可对以下问题提出自己的见解或看法:项目建

设地点现状环境质量的看法;对项目建设可能产生的环境保护问题的看法;对该项目实施后最担心的问题是什么;对环保对策措施有什么要求或建议;是否赞成该项目环评报告结论。

四、征求意见稿网络链接及查阅纸质报告书方式和途径

项目环影响报告书征求意见稿及公众意见表链接为:

<https://pan.baidu.com/s/1WRcpNFWuyTrN6fg->

Nbm-shw 提取码:ui8t,公众

可以到建设单位办公地址,查阅报告书征求意见稿纸质版报告。

五、征求意见起止时间

自本公告发布之日起10个工作日届满。

辽宁氟托新能源材料有限公司

