

未来三天晴天持续 气温略有回升



刘让 摄

保定晚报讯(记者杨洪光 通讯员徐义国)未来三天,我市晴空将持续,阳光在线,气温有回升,最高气温将升至7℃到9℃。气象部门提醒,未来三天,空气持续干燥,公众需及时补水润燥。同时,白天气温回升,但早晚时段寒意浓重,防寒保暖工作不能放松。此外,注意用火用电安全,煤火自取暖防范一氧化碳中毒。

最高气温升至7℃到9℃

据市气象台预测,16日晴,西南风2-3级,7℃~-3℃。

17日晴,南风转西南风2-3级,9℃~-2℃。

18日晴,东北风2-3级,7℃~-4℃。

我省北部风力较大

今天白天,全省晴间多云。张家口、

承德北部、保定西北部有西北风4到5级,阵风6到7级。最高气温,张家口、承德、保定西北部-12~4℃,其他地区5~10℃。

今天夜间到17日,全省晴间多云。

17日夜到18日,南部地区多云间晴,其他地区晴间多云。

中东部大范围升温陆续开启

昨天,随着冷空气继续东移南下,江南等地也迎来降温,长江中下游地区昨天最高气温还在15℃以上,今天将只有10℃上下。不过,冷空气短暂影响过后,一轮大范围的明显升温过程已经开始酝酿。今天南方也会陆续升温,升温过程将一直持续到20日,期间中东部大部最高气温累积升温幅度将超过10℃,长江以南大部地区最高气温会超过20℃,数九寒天的时节将暖出春天般的感觉。

未来几天,中东部多地气温起伏明显,部分地区升温势头较猛,但昼夜温差仍较大,江南多地白天暖意融融,最低气温仅有个位数,早晚时段寒意犹存,防寒保暖工作不能放松。

到周末,我国大部地区降水稀少,东北、西南地区将现分散性雨雪天气。中央气象台预计,今天,黑龙江北部、新疆北疆北部和南疆盆地南部、西藏西部和北部、青海西部等地部分地区有小到中雪,其中,西藏西南部部分地区有大到暴雪。

到周末,全国大部地区天气晴朗、降水稀少,空气将持续干燥。自去年12月以来,中东部降水持续偏少,江南、华南一带降水量比常年同期偏少8成以上,气象干旱发展,出现大片中度至重度干旱,部分地区有特旱,未来几天旱情还会进一步发展,需加强防范。

医生提醒 警惕流感患儿 出现心肌炎等 并发症

近期,流感等呼吸道疾病高发。记者从一些医疗机构了解到,医院收治的流感患儿激增,其中甲流患儿居多。医生提醒,要积极预防流感发生,如果青少年儿童出现高热、畏寒、肌肉酸痛等症状,要及时对症治疗,避免发生病毒性心肌炎、肺炎等并发症。

湖南省人民医院儿科主任医师曾赛珍介绍,近期医院每天接诊的呼吸道疾病患儿大约有500人次,甲流患儿居多,其中有一些为重症患儿。大部分患儿的症状是突然的高热、身体发冷,常有咳嗽、咽喉痛、鼻塞、流涕、喘憋等呼吸道症状,伴有头痛、肌肉酸痛等不适症状。

“病毒感染是发生心肌炎的常见病因。少数患儿可能伴有心肌损伤甚至病毒性心肌炎。流感患儿如出现胸闷不适,心率持续增快,要及时就诊,避免病情加重,引发心肌炎等严重并发症。”曾赛珍提醒,心肌炎是一种心肌发生炎症而引起的心肌病,症状包括呼吸急促、胸痛、心律不齐、疲倦、头晕等。

湖南省第二人民医院呼吸与危重症医学科主任曾祥伯介绍,近日,医院接诊了多例流感患儿,其中有一些患者出现肺炎等并发症,需要住院治疗。流感传播速度快,感染范围广,人群对流感病毒易感,抵抗力弱的儿童随时可能“中招”。流感患儿若未及时治疗,可能引发支气管炎、心肌炎、肺炎、神经性损伤等并发症。

长沙市第一医院呼吸与危重症医学科主任医师周志国提醒,感染流感病毒后的48小时内是治疗的黄金时期。这个时段应该在医生指导下及时使用抗病毒药物,尽快抑制病毒复制,减轻患儿症状,缩短病程。针对甲流有一些抗病毒的药,如奥司他韦、玛巴洛沙韦、帕拉米韦等,部分中成药也可以协助抗病毒。

周志国提醒,奥司他韦等抗病毒药物是处方药,需要在医生的指导下使用。玛巴洛沙韦是抑制流感病毒的复制,让体内不再进病毒;奥司他韦是抑制病毒从被感染的细胞中释放,减少病毒扩散。奥司他韦胶囊剂和颗粒剂可用于1岁以上儿童及成人,玛巴洛沙韦目前只批准用于5岁以上、体重在20公斤以上的儿童及成人。(记者帅才)

手术能拯救社恐?专治脸红心跳!

生活中有社牛就有社恐。有这么一种社恐,年纪轻轻却在与人交流过程中瞬间出现身体“失控”:双颊骤然泛红滚烫,额头也渗出细密汗珠……注意!这已经超出了性格内向的范畴,很可能是一种源于心理与生理的双重困扰——赤面恐惧症。

主打一个“脸红心跳”

赤面恐惧症,医学上名为“面部潮红恐惧症”,指在公众场合或特定社交情境下,面部乃至全身出现明显潮红,且由于患者过度聚焦自身反应,强烈的焦虑情绪随之而生。

赤面恐惧症的核心症状是面部潮红,伴随有生理上的表现,如出汗、心跳加速、呼吸急促、手抖,甚至可能出现头晕或恶心;心理上的表现如明显的焦虑紧张、过低的自我评价、被他人注视或评价的恐惧、社交回避、反复回想尴尬场景等。

身心因素联手造成

从生理角度上说,脸红是人体正常的应激反应,多因头面部交感神经兴奋所致,在青春期或成年早期,许多人于社交压力下皆会如此。但当这一反应严

重干扰日常生活、工作与社交时,便可能已踏入赤面恐惧症的范畴。

赤面恐惧症的发病机制涵盖心理与生理两大维度。

心理层面,患者对社交场合常怀有过度担忧,或者受到过往不佳社交经历的影响,过分关注和在意别人的评价,并在内心深处产生矛盾交锋。

生理层面,遗传因素在一定程度上影响个体对社交焦虑的易感性;交感神经过度兴奋、部分患者的面部血管对情绪刺激更敏感,容易在紧张或焦虑时出现潮红反应等。

多措并举缓解脸红型社恐

生活方式重塑:掌握深呼吸、冥想等放松技巧,为紧绷的神经松绑,舒缓焦虑情绪;远离咖啡、辛辣食物等刺激性饮食,这些可能加剧面部潮红。

心理疗法攻坚:认知行为疗法:倾听患者的心声、给予鼓励与理解,帮助缓解压力、建立自信;改变患者对社交场合的负面认知,帮助其建立更积极的社交信念,减少对生理反应的过度关注。暴露疗法:逐步让患者接触引发焦虑的社交场合,从低压力到高压,帮助其适应并减少恐惧感。

药物治疗辅助:抗焦虑药物:如选择性选择5-羟色胺再吸收抑制剂,减轻由神经传导异常引起的焦虑,减少面部潮红的频率。β受体阻滞剂:减轻因焦虑引发的心跳加速和出汗症状,但通常作为短期辅助治疗。

需注意,所有药物治疗均需在医生的专业指导下谨慎进行,依据病情轻重精细调整剂量与疗程,确保安全与疗效并重。

手术治疗突破:胸腔镜下行胸交感神经切断术是当下治疗赤面恐惧症的微创利器。通常在全麻状态下,取患者腋下小切口,分离切断两侧胸交感神经。简单打个比方,手术如同切断了向脸部输送“电流”的线路,“红脸信号灯”便被熄灭。手术耗时短、创伤小、效果确切。

手术治疗适用于保守治疗效果不佳、难以耐受药物治疗相关副作用或难以承担长期治疗的医疗花费的患者。手术效果术后即刻可见,患者可以极快地感到脸红出汗改善,但部分患者可能承担术后代偿性出汗的风险——原来要在脸上出的汗,术后换到了后背、前胸和腿部等身体部位,而且这种代偿性出汗有时还比较明显。

据人民网

据新华社



政务服务便民热线12345 便民服务12343 报警110 火警119 急救中心120 交警122 数字化城管2036110 315热线12315 天气查询96121
食品药品举报12331 环保举报12369 市政2030111 供水3030111 燃气3272111 供电3295555 公交3010111 路灯2027111 高速服务96122
铁路客服12306 客运中心5972888 文化市场举报电话12318 莲池区315热线6275315 竞秀区315热线3250315