



巴州疾病预防控制中心

预防疾病 保障健康 服务人民



联办



高温下,专家提示重点人群防暑降温要注意这些

近日,中央气象台连续发布高温预警,多地气温突破40摄氏度“大关”。专家提示,高温天气会给一些重点人群带来健康风险,这些人群要加强自我防暑降温意识,及时补充水分,保证充足睡眠和健康饮食。

国家疾控局此前发布的《高温热浪公众健康防护指南》明确,高温热浪健康防护的重

点人群包括:敏感人群,如孕妇、老年人等人群;慢性基础性疾病患者,如循环系统疾病、呼吸系统疾病、精神与行为障碍、肾脏疾病及糖尿病等患者;户外作业人员,如农民、建筑工人、环卫工人、快递员等人员。

怎么识别中暑症状?专家介绍,中暑分为先兆中暑、轻症中暑、中症中暑和重症中暑等

阶段。北京儿童医院主任医师王荃提醒,在高温、高湿环境暴露后,一旦出现头晕、头痛、恶心、呕吐、发烧、肌肉抽筋、抽搐等症状,提示可能要发生中暑。

王荃特别提醒,老年人、孕产妇、慢性基础性疾病患者以及户外作业人员等人群,更容易发生中暑,需格外加强自身健康防护。

专家建议,这类人群要尽量

避开高温高湿环境,尽量在早晨或晚上进行户外活动,在户外玩耍时最好待在阴凉处;孕妇和老年人尽量待在凉爽的室内;慢性基础性疾病患者要主动、多次、适量饮水,不要感觉口渴才喝水,若因疾病限制饮水量,要及时询问医生合理的饮水量;户外作业人员要合理安排户外作业时间,预防职业性中暑。

重点人群中暑了怎么办?北京大学人民医院急诊科副主任医师迟骋建议,出现中暑症状时,要将患者转移到阴凉通风处,解开患者衣袖、领口,用凉毛巾擦拭患者四肢皮肤等,同时用风扇、空调等降低环境温度。一旦患者出现意识障碍、昏迷、呼吸循环衰竭等危重症状,应及时送医救治。(据新华社)

新研究发现高脂肪饮食可能加剧焦虑

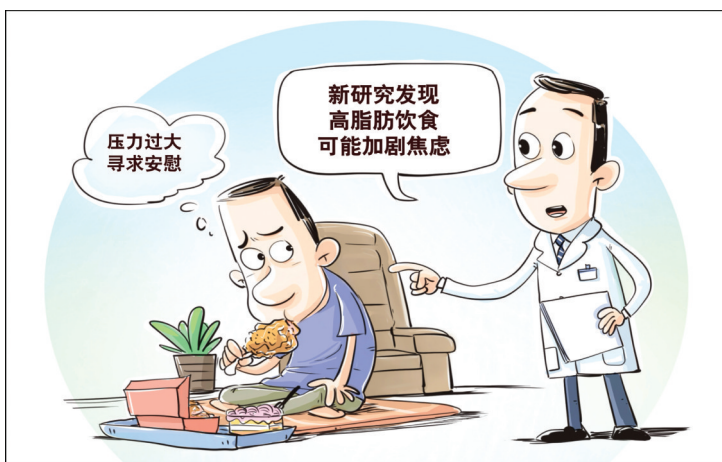
当压力过大时,许多人会吃一些高脂肪的垃圾食品寻求安慰。而美国一项新研究表明,这种策略可能会适得其反,进一步加剧焦虑。

科罗拉多大学博尔德分校研究人员在新一期《生物医学研究》杂志上报告,动物实验显示,高脂肪饮食可能破坏体内的肠道菌群,并通过肠道和大脑之间的复杂通路,影响大脑中的化学物质,从而加剧焦虑。

研究团队将处于“青少年”年龄段的实验大鼠分为两组:其中一组大鼠连续9周被投喂大约含11%脂肪的标准饮食,另一组则吃含45%脂肪的高脂肪饮食,这些脂肪主要是动物产品中的饱和脂肪。

整个研究过程中,研究人员收集实验鼠粪便样本,评估它们的肠道细菌状况。9周的饮食实验后,这些实验鼠接受了行为测试。

结果显示,与对照组相比,高脂肪饮食组的实验鼠不仅体重增加,其肠道细菌多样性也明显较低。此外,高脂饮食组实验鼠基本上大脑中都有高焦虑状态



研究发现

新华社发 王鹏作

的分子特征。具体来看,它们体内与神经递质血清素的产生和信号传递有关的三个基因表达水平较高,且在脑中缝背核的某一区域尤其明显,该区域与压力和焦虑有关。

研究人员解释说,血清素神经元的某些子集被激活时,会在动物中诱发类似焦虑的反应。他们猜测,可能是不健康的肠道菌群破坏了肠道内壁,使得细菌进入循环系统,并通过迷走神经

影响了大脑。

研究人员说,人们都知道垃圾食品不健康,但通常会觉得这类食品只是会有增重风险。“如果你知道它们还会以一种可以加剧焦虑的方式影响你的大脑,它们的风险更高了。”

不过,研究人员也提示,并非所有的脂肪都是“坏脂肪”,像鱼、橄榄油、坚果等含有的健康脂肪可以抗炎,对大脑有好处。(据新华社)

·健康说·

夏至时节,健康养生专家这样说

6月21日是我国传统二十四节气中的夏至。夏至这天,太阳直射地面的位置到达一年的最北端,几乎直射北回归线,北半球各地的白昼时间达到全年最长。专家提示,夏至后不久,一年中最热的时候随即到来,公众要注意养生保健。

辽宁省健康产业集团沈煤总医院主治医师张思思表示,随着夏至到来,气候炎热,人的消化功能相对较弱,因此,饮食宜清淡不宜肥甘厚味,要多食杂粮;冷食瓜果当适可而止,不可过食,以免损伤脾胃。此外,夏至后,可食用清补凉汤、凉茶、酸梅汤等来避暑。

在起居方面,宜晚睡早起。安排室外工作和体育锻炼时,应避免烈日炽热之时。可合理安排

午休时间,但睡眠时宜避免受风,有空调的房间,室内外温差不要过大。可适当进行户外活动,以散步、慢跑、太极拳、广播操、游泳、瑜伽等活动为好,不宜做过分剧烈的活动。

同时,夏至时节空气非常潮湿。一些蚊虫繁殖速度很快,一些肠道性的病菌容易滋生。这时要注意饮用水的卫生,尽量不吃生冷食物,防止传染病发生和传播。

张思思提示说,夏季阳盛于外,对一些体质虚弱、慢性病、亚健康人群和冬天容易反复发作或加重的疾病,可以通过中医内服外治方法,提高机体的抗病能力,使冬季易发生或加重的病症减轻或不发作,从而达到阳气生发“未病先防”的目的。(据新华社)

夏至三庚数头伏:

今年7月15日入伏,比去年晚4天

6月21日,夏至。夏至后不久,一年中最热的“三伏”将至。民间有“夏至三庚数头伏”“夏至三庚便数伏”等说法,意思是说,从夏至日开始数起,数到第三个“庚日”就进入初伏。

天文科普专家表示,今年从夏至日起,数到的第三个“庚日”是7月15日,意味着这一天正式入伏。

中国天文学会会员、天津市天文学会理事杨婧介绍,“三伏”的日期是按照我国古代历法的“干支纪日法”确定的。干支是天干、地支的合称,天干由“甲乙丙丁戊己庚辛壬癸”组成,一共10个;地支由“子丑寅卯辰巳午未申酉戌亥”组成,一共12个。天干地支按顺序搭配,从甲子开始到

癸亥结束,六十个为一周期,俗称“六十甲子”,循环记录日期。由于天干是10个,所以每隔10天就出现一个带有“庚”字的日子,称为“庚日”。

每年自夏至日起第三个“庚日”为初伏第一天,第四个“庚日”为中伏第一天,立秋日起第一个“庚日”为末伏第一天,合起来叫“三伏”。初伏、末伏持续的时间均为10天,但中伏的日期不固定,有的年份是10天,有的年份是20天。

夏至大都出现在公历每年的6月21日前后一两天之内,今年夏至是6月21日。从夏至日算起,第一个“庚日(庚申日)”是6月25日;第二个“庚日(庚午日)”

是7月5日;第三个“庚日(庚辰日)”是7月15日,于是7月15日就成了今年初伏(也叫头伏)的起始日。

杨婧表示,公历平年一年365天,闰年一年366天,都不是10的整数倍,因此今年某一天是“庚日”,明年就不是“庚日”。由于“庚日”的变化不定,所以每年入伏的日期不尽相同,如2022年的入伏时间是7月16日,2023年的入伏时间是7月11日。

虽然距离入伏还有一段时间,但近期我国多地已开启“烧烤模式”,“热力”十足。面对这滚滚热浪,公众要即将到来的“三伏”做好充足准备。(据新华社)



天气预报

巴州气象台
2024年6月21日发布

库尔勒	焉耆
晴间多云, 36℃~23℃,风力3~4级。	晴间多云, 35℃~18℃,风力3~4级。
轮台	博湖
晴间多云, 36℃~21℃,风力3~4级。	晴间多云, 34℃~19℃,风力3~4级。
尉犁	若羌
晴间多云, 37℃~20℃,风力3~4级。	多云间晴有扬沙或 浮尘,39℃~22℃,东北 风4~5级。
和静	且末
晴间多云, 35℃~22℃,风力3~4级。	多云间晴有扬沙或 浮尘,35℃~19℃,东北 风4~5级。
和硕	
晴间多云, 36℃~19℃,风力3~4级。	