

从出伏至秋分这34天“最凶险”

医生:没那么夸张但要严防各种疾病复发和加重



昨天,不少人的朋友圈被一则《明日出伏!迎来最凶险的34天!》的文章刷屏。文中提到,从8月21日开始到9月23日(秋分)这34天是一年气温波动最大、波动最频繁的时候,有人患中风、心梗甚至猝死。

事实是否如此?记者就此采访了宁波市几家大医院相关科室的专家。他们表示,“最凶险34天”的说法有些夸张了,但心脑血管疾病、呼吸系统疾病容易复发和加重是真的,三高等慢病容易不受管束也是真的,当事人需要提高警惕。

心内科患者人数会进一步增加

市医疗中心李惠利医院心内科二科主任、主任医师沈文均表示,心内科98张病床目前还有约10张空着,但接下来,患者会多起来。根据往年的情况,等到深秋或初冬,那是一床难求了。

“出伏后,昼夜温差变大,对于一些有冠心病、心力衰竭等基础疾病的人来说是个危险信号。”沈医生说,一冷一热可致交感神经兴奋,当事人睡眠变差,抵抗力下降,早晚的凉意还可致血管收缩,血压升高,加大心梗发作的风险。一

呼吸内科危重患者会越来越多

浙江大学明州医院呼吸内科主任、主任医师厉为良表示,从往年的情况来看,接下来科室或将迎来越来越多的危重患者。其中最主要的诱因,就是出伏后,北方冷空气和南方秋老虎打得不可开交。

“一老一少最容易在这个时候感冒。一些本就有老慢支、肺气肿的老年人,可能因此

些心脏功能本就不好的老年人更可能因为一场小感冒而导致心脏代偿进一步告急,出现生命危险。

慢病则容易在出伏后反复。一些市民会发现,原本夏天不需要用药就能控制血压的,秋天要用药了,或是夏天吃的药,秋天不好使了。这是因为,气温波动导致血压波动,管理起来难度增加了。

“秋天保养得宜,就能减少基础疾病复发、加重,为安度严冬打好基础。”沈医生说。

诱发支气管炎、肺炎。”厉医生表示,反复几次下来,患者的肺功能越来越差,形成恶性循环,不仅平时的生活质量谈不上,旧疾还动不动复发,一复发就要插上呼吸机,非常痛苦。此外,气温变化大,也会成为一些过敏性呼吸道疾病如过敏性哮喘、过敏性鼻炎的致病原因。

●●●新闻链接

医生建议做到以下几点

饮食润一点 出伏后,气候逐渐干燥,饮食最好“润”一点。市医疗中心李惠利医院中医内科医学博士王佳薇建议,大家可多吃些滋阴润燥的食物,避免燥邪伤害,如银耳、百合、莲子、芝麻、豆类及奶类等等。

穿衣暖一点 沈医生提醒,出伏后不要因为人体感觉舒适了而放松对疾病的警惕。老年人要注意休息,保证营养,晨练不要太早,早晚要记得加衣,避免感冒,感冒后要及时就医。

睡眠早一点 出伏后人容易出现“秋乏”。经过昼长夜短炎热的盛夏,很多人都有睡眠不足精神不振的现象。要减缓“秋乏”,最好比平时多增加1小时睡眠,同时避免晚睡。

运动多一点 厉医生提醒广大市民特别是老年人,秋季要严防感冒,加强锻炼、调节饮食等加强自身的抵抗力,如早晚跑步、打拳、做操、爬山等。

记者 董程红 通讯员 徐晨燕 姚露露

今日出伏啦! 你以为出伏就能凉快了?

当心后面还有“秋老虎”

我市正式出伏。告别“一年中最热”的“三伏天”,接踵而至的并不是大家想象中的“天高气爽”,不仅有“没完没了”的高温,还有没完没了的“秋老虎”。

今年我市于7月12日入伏,整个“三伏”持续40天。

今明两天气温的小幅回落,一方面跟风力调整有关,市区吹的是从海上来的东南风,相对比较凉爽;另一方面跟最近每天午后“打卡”的雷阵雨有关,强对流天气的到来,阻断了午后气温的上升。

从市气象台对我市未来一周的天气预报看,尽管“三伏天”已落幕,高温天并未就此结束。周三、周四、周日,市区最高气温将突破35℃;周五、周六尽管最高气温仅34℃,未能“达标”,但从体感上来说,恐怕难有明显的凉意。

从今天开始一直到秋分节气(9月23日),刚好

34天。网上有传闻这34天有点“凶险”,为什么这么说呢?

我们先从节气变化来看:

周三(23日),我们将迎来处暑。处暑节气期间最明显的气候特征就是:中午热、早晚凉,昼夜温差大。民谚“处暑天不暑,炎热在中午”,尤其是遇到晴天的午后,炎热程度丝毫不亚于盛夏,民间有“秋老虎,毒如虎”的说法。

随后是白露,俗语话说:“处暑十八盆,白露勿露身。”也就是说,处暑天气难免闷热,每天需要用一盆水来洗澡,而等到白露,昼夜温差变大,就不能再赤膊了,否则很容易着凉。其间,夏季风也逐渐为冬季风所代替,以偏北风为主。当风拂过,尤其是早晚,人们有时感觉到的不仅是凉意,而是清冷。

再来看看在这34天中,我们宁波的天气的变化:比较往年8月下旬至9月下旬的高温天数变化,不难发现:每年8月下旬,高温天还是“常客”。像

2003年就出现了7个高温日,2006年、2007年、2009年、2010年各有5个;进入9月上旬,高温天减少。2000年至2015年,仅2003年出现了4个高温日,2006年和2002年分别出现2个和1个高温日;16年间,到9月中旬仅2005年出现1个高温日;9月下旬,高温日“绝迹”。

不仅如此,每年8月到9月,我市月平均气温的下滑也是比较明显的。从2005年到2015年这11年间,有6个年份这两个月的平均气温相差在4℃以上,其中差距最大的是2006年,达到6℃。

由此可见,尽管从出伏到秋分,天气渐凉是大势所趋,但过程中,天气难免出现反复,尤其是出现民间说的“秋老虎”;此外,随着大气环流调整,受冷空气影响,气温也很容易在一日之内出现10℃以上的“大跳水”。

“早晚凉飕飕,中午热死牛”,这对人体的健康来说,的确是个不容易迈过的门槛。记者 石承承

公益信息

计划停电预告

8月28日 星期一

海曙 龙观乡:龙溪谷一带,龙观乡卫生院,宁波海曙洪恩管业有限公司,宁波奥克斯空调有限公司,中国电信股份有限公司鄞州分公司,宁波诚源工艺品有限公司、宁波伯特工具有限公司、宁波市鄞州区龙观万鸿五金厂(7:00-14:00)

8月29日 星期二

海曙 鄞江镇:大桥朱家一带停电、鄞州旺达石材装饰有限公司、宁波市鄞州恒固制罐有限公司、宁波美国力磁电有限公司(7:00-16:00)

江北 鞍山堰头邵村一带、鞍山高寺头村一带(7:30-14:00)

8月30日 星期三

江北 慈城镇毛岙村、毛力村停电(7:30-16:30)

8月31日 星期四

海曙 兴发新村、望春桥地铁站附近用户、恒力停电(08:30-18:00)

江北 江北公园、玛瑙菜场一带(8:00-16:30),姚家村一带、塘民村一带((7:30-14:00)

9月01日 星期五

海曙 望春小区一带、天一工具、旧村改造临变(08:30-18:00),古林西洋港村一带(8:00-13:00),高桥镇宋家漕村顾家漕一带(07:00-16:30),横街镇林村老菜场一带(6:30-17:00),鄞江镇沿山菜场南附近一带(06:00-11:30)

江北 生宝路一带、甬鸿置业(8:00-16:30)

9月03日 星期日

海曙 石碶街道:冯家村双江岸机场路一带、市政工程、宁磊制衣、富港电商城、公路管理处、新兴振威数控机床、星光经济合作社、长江针织、博聪幼儿园(6:00-15:00)

增加:

8月24日 星期四

杭州湾 新港物流(7:30-16:30),亚丁湾机械科技、建设洗衣机配件厂、元祥村7号台区、嘉诺邦、塑料制品、

荣得利洁具厂、宏兴村7号台区(6:30-16:30)

8月26日 星期六

杭州湾 新舟村3、13号台区(7:00-16:00)

8月27日 星期日

杭州湾 富民2、12号台区、新建村15、17、8、5、13号台区、庵东镇人民政府(环卫站)、宏兴村19号台区、慈溪市公路运输有限公司、广达电器厂、兴达塑料、宁波海曙电器有限公司、正翔塑业、宁波天杰电器有限公司、宁波永富电器有限公司、兴华塑胶(7:00-12:00)

取消:

8月21日 星期二

海曙 大河头路部分用户停电(09:00-16:00)

8月22日 星期二

杭州湾 马中村23号公变(6:30-11:30)

8月29日 星期二

江北区 排水公司泵站、通途路灯公司(8:00-18:00)

宁波供电公司

网址:95598.zj.sgcc.com.cn