



假日出行 注意“药驾”

“开车不喝酒,喝酒不开车”已经成了大家的共识。但是你知道吗,有些药吃了也不能开车。“药驾”和“酒驾”一样危险,也是不可忽视的“交通杀手”。

“药驾”是指驾驶员服用了某些可能影响安全驾驶的药品后,依然驾车出行的行为。有的药物服用后,患者可能产生嗜睡、困倦、注意力分散、头晕、耳鸣、视物不清、反应迟钝等不良反应,如果这时驾车很容易引发事故。那么,服用哪些药物不宜开车呢?

1. 镇静催眠药物 ①巴比妥类:可引起视力模糊、手眼不协调、认知障碍等,服药后对身体的影响与醉酒相似。②苯二氮类:用药后可能会影响感知和精神运动能力。③非苯二氮类:可导致嗜睡、眩晕等不良反应。此类药物服药不足8小时,不建议驾驶机动车;如服药时间超过8小时,服药者仍感觉困倦、嗜睡、反应时间延长等,仍不建议驾驶机动车。

2. 抗过敏药 ①第一代H1受体阻断药:具有镇静、嗜睡等副作用。②第二代H1受体阻断药:这类药物对中枢神经有明显的抑制作用,可能会引起嗜睡、

困倦、头晕、头昏等。值得注意的是,很多复方感冒药(泰诺、感冒灵颗粒等)药物里均含有氯苯那敏,所以在服用这类药物时,一定要注意不能开车。

3. 抗抑郁药 ①三环类抗抑郁药:可能会引起过度镇静、视力模糊和口干等。②选择性5-HT再摄取抑制剂:可导致震颤、嗜睡等,影响驾驶安全。③5-HT和NA摄取抑制剂:服用后可出现镇静、眩晕、疲劳、焦虑和视力模糊等不良反应。

4. 抗癫痫药 服用这类药物后会出现一些中枢神经系统不良反应(头晕、头痛、嗜睡、疲劳、视力模糊等),警惕对驾驶能力的影响。

5. 解痉药物 可能诱发不同程度的头昏、眼花、视力下降、视物模糊、注意力分散、眼睛痛、血压升高等。

6. 降糖药 常见的降糖类药物都有引起低血糖反应的潜在危险。如果在注射或服药后未及时进餐,血糖的快速降低会诱发低血糖,从而可导致心悸、头晕、多汗、虚脱等药物性低血糖反应。

7. 抗高血压药 这类药物可因血压降低,引起眩晕、头痛、嗜睡和低血压反应,从而降低驾驶员的注意力和反应灵敏度。如果在使用此类药物时感到不适,应当立即停止驾驶。

(据《家庭医生报》)



警惕脑肿瘤的预警信号

头痛。约半数的脑肿瘤病人有头痛症状,这是由于肿瘤刺激脑膜、血管等导致,随着肿瘤的变大,正常脑组织也会受到严重压迫。如果头痛变得越来越频繁,运动或者改变姿势时头痛明显,或以晨起时为著,普通止痛药物无效时,需警惕脑肿瘤的可能性。

乏力。脑肿瘤患者大部分时间会自觉疲劳,甚至是嗜睡,午睡时间明显延长,四肢沉重,运动或工作后疲劳感明显。正常身体劳累导致的乏力,与生活方式、精神压力有关,经过休息后多可改善。而脑肿瘤患者的乏力感,大多很难休息后自行缓解。

恶心呕吐。恶心呕吐是多种疾病的常见症状,不同于其他疾病,脑肿瘤因造成颅内压增高会导致恶性呕吐,位于后颅窝的病变更常见,而且常有呛咳误吸的问题。如果经常无缘由地呛咳,感到恶心,出现呕吐,则存在脑肿瘤的可能。

视力受损。鞍区、垂体或者颅底的脑肿瘤会直接压迫视神经,病人会自觉视力模糊,视野受损,另外,其

他脑肿瘤导致的慢性颅内压增高,也会间接导致视神经水肿,视力下降。很多人会当成眼部疾病,反复检查却始终未发现异常。如果您视力变得模糊,阅读或观看视频困难,眼科检查无明显异常,需要警惕脑肿瘤。

肢体笨拙。脑肿瘤可压迫皮层躯体运动中枢等脑功能区,导致对侧躯体无力,协调性下降,影响运动和日常生活,同时可伴有面瘫;若病变位于优势半球,还存在言语障碍的可能;患者跑步或走路时可能失去平衡,甚至跌倒。既往没有神经科疾病者,若出现类似症状,需尽快前往医院检查。

听力障碍。部分脑肿瘤患者会有阵发性耳鸣,肿瘤较大时可伴随着同侧脸麻、面瘫,严重者可能同时伴有吞咽困难、步态不稳、视力模糊等症状。如果出现类似症状需高度怀疑脑肿瘤。

激素或外貌异常。年轻女性无故停经泌乳,出现“满月脸”“水牛背”,鞋子逐渐穿不下等,都有可能与脑垂体腺瘤相关。

(据《燕赵老年报》)

突然咳嗽 竟是异物“溜”进气管

前不久,蒙蒙因咳嗽由妈妈带到医院就诊。医生详细询问病史后,考虑患儿既往并无喘息史,此次突然出现的咳嗽有蹊跷,于是为蒙蒙开具了胸部CT检查。检查显示,蒙蒙的右侧主支气管有片状高密度阴影,右肺局限性气肿。医生怀疑气管异物的可能性较大。儿科纤支镜团队为蒙蒙进行了手术,引起咳嗽的罪魁祸首终于找到了,竟是饭菜中的骨头卡到了气管里。

气管异物为临床常见急症之一,多发生于5岁以下儿童。异物进入气管、支气管后,可因窒息抢救不及时而导致死亡,也可因诊断不及时,导致支气管炎、支气管扩张、肺气肿、肺不张、肺炎、肺脓肿等严重合并症。

引起儿童气管异物的原因是多方面的。年幼儿童牙齿发育不全,不能细嚼食物,加上咳嗽反射不健全,每遇啼哭、欢笑、惊吓时突然吸气,便可将异物吸入呼吸道;儿童不良的生活、行为习惯,如口含玩具、大哭大笑等也可将异物吸入呼吸道;异物本身光滑、

体积小质轻,如瓜子、花生米、豆类、小橡皮盖等均易吸入呼吸道。

异物进入气管,会引起呛咳、呼吸困难、缺氧等表现。当异物贴附气管或支气管壁时,症状可缓解或消失。当异物刺激或继发炎症时,会引起咳嗽、多痰等症状。

那么,如何避免气管异物的发生呢?第一,家长要进行有效看护,最好不要给5岁以下的孩子吃瓜子、花生、豆类等食物。第二,家长要纠正孩子边走边玩、边进食的不良习惯,以免将口中食物吸入呼吸道。第三,幼儿不宜吃整粒的炒豆、瓜子、花生米、榛子、松子、蚕豆等食物。家长更不能将带壳的坚果给孩子玩。给孩子吃坚果前,家长应剥皮去壳并将果实砸碎。第四,孩子吃东西时,家长不要跟他说话,更不要惹他哭、逗他笑,以免食物被误吸。第五,家长要教育孩子不要把小玩具放在口中,当发现孩子口中含有东西时要及时取出。

(据《健康报》)

眼睛近视了 就不会“老花”吗

眼睛近视了,老了就不会“老花”了?近视与“老花”能相互抵消?生活中,不少人有这样的疑惑。

“老花”在医学上称为老视,与人们脸上会长皱纹一样,是一种生理性视觉退化现象,近视群体也不例外。随着年龄的增长,眼睛晶状体逐渐硬化、增厚,睫状肌的调节能力随之减退,聚焦能力降低,看近处不清楚,但看远处不受影响。

“老花”的发病原因是眼球老化导致调节能力下降。近视则是由眼轴长度超过正常值或者角膜或晶状体曲率过大导致的。它们的发生机制不同,也就不能单纯地认为近视与“老花”可以相互抵消。

“老花”通常是慢慢发生的,一般从45岁左右开始。“老花”患者通常有以下症状:眼睛极易疲劳,看字易串行、重影;看近处事物不清楚,需要调整距离或者光线亮度才能看清;阅读时容易出现头疼、眼胀甚至头晕、恶心等症状。

佩戴合适度数的老花镜是“老花”矫正较可靠、有效的方法。既“老花”又近视的人,可以验配特殊眼镜,如双焦点眼镜、渐进多焦点眼镜等,但这些眼镜并不是配好就一成不变了,随着年龄的增长、白内障的发生,近视和“老花”的度数都会发生变化,需要定期复查和更换。

“老花”是一种生理性退化,无法避免或治愈,但是可以尽量延缓。在日常生活中,要重视对视力的保护,保证充足的睡眠,让眼睛充分休息,缓解眼睛疲劳,减少电子产品的使用时间,避免强光直射眼睛,减少紫外线的照射。

(据《燕赵老年报》)

清淡饮食就是吃素吗

在生活中,我们常会听到医生嘱咐要清淡饮食。然而,很多人对清淡饮食存在认识误区,认为清淡饮食就是“尽量吃素,不能吃肉”。其实,这样的吃法不但不利于营养均衡,还会导致体质变差。

清淡饮食不等于吃素

身体健康的主要因素不在于吃荤还是吃素,而在于吃什么和吃多少,也就是人体所需的营养成分是不是齐全、是不是适量。

鸡、鸭、鱼、肉之类的荤食,能够为营养的重要来源,为人体的生长发育和新陈代谢提供大量的优质蛋白质和脂肪酸。因此,对一般人群来说,适当食用肉类对身体健康大有益处。

所以,即使医生的要求是清淡饮食,也要尽量荤素都吃。荤素搭配的饮食可以促进人体的新陈代谢,保持组织细胞的结构完整,提高抗病能力,有助延缓衰老,促进健康长寿。

食物多样化是根本原则

究竟什么才是真正的清淡饮食呢?

其实答案并不复杂,最根本的原则就是食物多样化。主食应以谷薯类为主,适量多吃蔬菜和水果,经常吃奶类、豆类和适量的鱼、禽、蛋、瘦肉。在此基础上再提倡口味清淡,做到少油、少盐、少糖。

日常饮食要选天然的食材,经过简单加工即可。超市里的一些深加工零食以及餐厅提供的美味菜肴,往往为了口感,要么高油,要么高盐,要么高糖,甚至三者都高。常年吃这样的“三高”食品,到头来找医生给自己看“三高”(高血脂、高血压、高血糖)的风险也大大增加。

(据央视)

“株马”4日开跑,这些路段将交通管制

本报讯(株洲晚报融媒体中心记者/沈全华) 2024株洲马拉松将于5月4日(星期六)上午鸣枪开跑。4月29日,记者从市公安局交警支队获悉,届时,交警部门将对赛道沿途经过的道路实施交通管制。

5月3日19:00起,沿江路彩虹桥路口(含)至车站路口(含)段;滨江路天伦路口(含)至尚格路口(含)段对车辆采取只出不进的封控措施,禁止一切机动车进入,同时道路内市政停车位将禁止停放车辆。

5月4日06:00起对珠江北路神农大道路口至新

东路口段(双向)、清水塘大桥全段(禁止车辆上桥)、清霞路清水塘大桥路口至疏港大道路口(双向)、疏港大道全段(双向)、沿江北路全段(双向)、沿江路全段(双向)、临港路沿江路口至天池路口段(双向)、天池路临港路口至枫溪大桥匝道口(北半幅)、枫溪大桥江湾路口至科瑞路口(双向)、枫溪大桥北段桥下匝道口至滨江路口、滨江南路建宁大桥北匝道口至湘山路口段(双向)、湘山路滨江路口至株洲大道路口段(双向)、株洲大道湘山路口至神农大道路口段(双向)、神农大道株洲大道路口至泰山路口段(西半

幅)、株洲大桥东桥头北匝道口全段(双向)、株洲大桥全段中心广场至长江广场(北半幅,禁止车辆进入桥面)、天台路长江路口至珠江路口段(北半幅)、珠江北路天台路口至神农大道路口段(双向)、森林路珠江北路路口至黄河路口段(双向)进行交通管制。

交警提醒,上述路段于5月3日16:00起,道路两侧禁止停放车辆、堆放物品(含道路规划停车位),交管部门将对赛道内未及时驶离车辆将采取拖移措施,清空赛道。请驾驶员提前将车辆有序停放至赛事区域外围停车位内。

昨天,长沙如魔幻之都



昨天中午,记者在长沙五一广场附近,突见天空漆黑一片,接着雷鸣、闪电、暴雨、狂风接踵而至,整个城市画风大变,如魔幻之都。据了解,长沙湘江新区气象局昨日中午曾发布过冰雹橙色预警信号,预报会出现雷雨大风等强对流天气。图为长沙网友昨日中午拍摄的“闪电中的长沙”。

株洲晚报融媒体中心/记者 朱朝阳
通讯员 阿信 摄影报道

我市发布山洪灾害黄色预警

本报讯(株洲晚报融媒体中心/俞强年 通讯员/肖烈 刘小花) 4月29日11时20分,市水利局、市气象局联合发布山洪灾害气象风险预警:预计29日08时至30日08时,全市有一次大到暴雨天气过程,局地大暴雨,最大小时雨强30~40毫米,过程累计雨量60~90毫米,攸

县、茶陵局地100毫米以上。

受强降雨影响,浏口区南部、醴陵大部、攸县、茶陵发生山洪灾害的可能性较大(黄色预警)。目前,全市监测预警平台及监测站点运行正常,水利部门根据雨情、水情、工情,及时调度水工程运行,做好泄洪调峰工作。

我市开展电影市场节前安全检查

本报讯(株洲晚报融媒体中心/温琳 通讯员/李波) “五一”假期即将来临,五一档作为今年春节档后又一个热闹档期,电影院也将迎来众多观众。为确保我市电影市场在“五一”节日期间安全、有序、无事故,近日,市委宣传部联合市消防救援支队、市文化市场综合行政执法支队等部门组成联合检查组,对全市影院开展“五一”节前影院安全检查工作。

联合检查组一行先后来到中影影城、横店影城大汉店、万达影城云龙店、九州中原影城等全市

20家影院,详细了解了“五一”期间电影排片情况,节日氛围营造,市场经营秩序等情况,重点检查了各影院安全出口、疏散通道是否畅通,疏散指示标志、应急照明灯、灭火器、消火栓等消防设施器材是否完好有效,消防控制设备是否运行正常。

联合检查组要求,各影院切实提高安全防范意识,压实消防安全主体责任,做好节假日人员值班值守和应急处置工作,提高服务质量,做到依法依规经营,护航假期观众的观影安全。

敬告读者

经上级批准,株洲晚报定于5月1日至3日休刊3天,5月6日恢复正常出报。休刊期间的重要新闻将通过株洲日报社所属各新媒体予以发布。敬请读者留意。

株洲晚报编辑部
2024年4月30日



五一假期 先晴后雨

五月的开端,株洲雨水仍比较多,大家要有心理准备。

就如我们关心的五一天气,就是这样的一种状态。昨天,气象台发布五一假期天气情况:五一期间先晴后雨,其中,今天开始到5月2日,以晴间多云为主,最高气温回升至23℃。5月3日至5月4日,有一次大到暴雨的天气过程。

因为本周云多,五一假期期间,天气好的话,除开满城亮眼的暮春景色

外,这两天天气放晴后,你可以留意下天空,可能会发现“毛卷云”。

市气象台说,毛卷云也叫做“花花云”,被誉为蓝天中“最美丽的云”,它的出现往往意味着天晴。它们常出现在4500米以上的高空,看起来透明,有冰晶的亮泽。形状有些像羽毛、头发、乱丝,或是像马尾,姿态很多。

这样的暮春模样,大家一定要好好领略。

(王娜)

今天
小雨转中雨
15~21℃

五一天气

5月1日:多云转阵雨。北风3级,气温 14~20℃
5月2日:多云有阵雨。北风2级,气温 16~23℃
5月3日:多云转大雨,局地暴雨。北风2级,气温 18~22℃
5月4日:大雨,局地暴雨。北风2级,气温 18~25℃
5月5日:阵雨转多云。北风2级,气温 16~27℃
(市气象台4月29日16时发布)