

气温“冰火”两重天 长假出游注意防护



本报记者 林乐雨

最近一周,浙江的天气很惬意。9月20日以来,大部分地区最高温度都在30℃以下。多地早晨最低气温在20℃-22℃之间,给人带来舒适体感。但随着国庆假期临近,天气迎来较大变化。据浙江省气候中心消息,受副热带高压和冷空气交替影响,9月底至国庆长假期间,全省气温会经历从盛夏到深秋的剧烈震荡。

9月28日,副热带高压带来的影响初显威力。省气候中心高级工程师毛燕军透露,当日,省内9个

气象站通报最高气温突破35℃,高温范围覆盖丽水大部 and 衢州西南部,其中丽水云和最高气温达到37.1℃。毛燕军说,9月底,副热带高压会向北蔓延、向西扩张。受其影响,国庆假期前半段,我省会出现同期少见的大规模高温。10月3日前后,温度会达到峰值,局地甚至会逼近39℃。

2022年之前,省会杭州一年中最多的高温日数记录为57天,最晚高温日是1984年10月2日,10月最高气温记录为35℃。据说,今年这波“秋老虎”很可能将3项记录刷新。

假期前半段热,后半段受冷空气影响,10月4日起我省将迎来降温。10月5日,我省多地最高气温可能从35℃以上骤降到20℃以下。其中,浙北地区降温幅度更明显,这波降温预计会持续到长假后。

气温急剧变化会带来一定健康风险,尤其是老年朋友。对此,浙江省立同德医院老年病科病房主任王钦贤提醒,老年朋友国庆假期外出,要同时准备夏、秋两季衣物,以应对气温剧烈震荡。温度明显变化容易诱发心脑血管和呼吸道疾病,外出时最好和家人朋友结伴,并随身带好应急药物,以应对突发健康状况。久居室内时,要保持不同区域室温均衡,室内温度控制在26℃为宜。

在饮食方面,在外就餐莫忘清淡饮食,多喝水。补水时,建议白天可在水中加入少许食盐,夜晚则可以喝些蜂蜜水,这样做既能够防止水分快速流失,还能预防因为秋燥而引起的便秘。

空腹锻炼有效 但老年人需谨慎

关于“早饭后锻炼还是空腹锻炼”的争论,已经持续很长时间。支持前者的观点认为,锻炼前进食能升高血糖,给身体提供足够燃料,从而提高身体耐力,预防运动疲劳和头晕。支持后者的观点认为,空腹锻炼有助燃烧更多脂肪。

浙江医院康复医学科副主任黄雄昂表示,在早餐前锻炼,有助于增加脂肪燃烧,更好地控制血糖水平,并降低心血管疾病风险。

空腹锻炼可视具体情况而定,一般情况下都比较安全,人体储存的能量足以保证90分钟至两个小时的运动。但如果不吃东西运动会让你感到不适,可以适当吃些东西再锻炼。

肠胃功能差、易低血糖、60岁以上人群、糖尿病患者、心脏病患者均不宜空腹运动。据浙江医院官微

白内障遇上高度近视 换个晶体“一箭双雕”

情暖重阳节 浙江省眼科医院副院长赵云娥领衔为本报读者送5个义诊号

《“十四五”全国眼健康规划(2021-2025年)》指出,我国主要致盲性眼病由传染性眼病转变为以白内障、近视性视网膜病变、青光眼、角膜病、糖尿病视网膜病变等为主的眼病。白内障取代沙眼等感染性眼病成为致盲首因,现有患者高达1.3亿人。

温州医科大学附属眼视光医院(浙江省眼科医院)副院长赵云娥教授作为眼科领域的权威专家,从业30余年,完成了数万例白内障手术,为无数患者带来光明,改善了他们的生活品质。

植入多焦点晶体 终于看清世界的模样

高度近视遇上白内障,是怎样一种体验?56岁的谭先生很有发言权,他双眼近视高达1500度,多年来一直生活在模糊的世界中。随着年龄增长,近视度数越来越高,即使戴眼镜也看不清楚。一次偶然的机会,他了解到温州医科大学附属眼视光医院(浙江省眼科医院)副院长赵云娥

教授有着丰富的白内障治疗经验,怀着既期待又忐忑的心情,挂了赵教授的门诊号。

详细了解病情,再结合检查情况,赵教授认为,可以通过“飞秒激光辅助下微创白内障超声乳化吸除联合多焦点人工晶体植入手术”,为他治疗白内障并实现摘镜。“30多年,我终于可以摘下眼镜生活了!”谭先生激动地连声道谢。

作为赵云娥(白内障临床中心)名医团队一员,浙江省眼科医院杭州院区白内障专科副主任医师赵银莹在门诊经常会遇到患者关于飞秒激光手术的咨询,她介绍,通过飞秒激光手术,不仅可以解决患者的散光问题,同时还能让白内障手术更加精准安全与可控。给患者植入多焦点人工晶体,可以让患者在日常生活中都不需要戴眼镜,大大提高生活质量。

白内障手术讲究“精准”

“如果我们把眼睛比作照相机,晶状体就像照相机的镜头。如果镜头清晰,拍出来的照片就清晰,如果镜头模糊,拍出来的照片也就模糊。”赵银莹

医生说,“我们的晶状体在正常情况下是透明的,外界的光线可以透过晶状体进入到眼内,当晶状体从透明变成混浊的状态,眼睛就会看不清,看东西变得模糊,这就是白内障。”

白内障是多发生于老年群体的一种眼病疾病,年龄越大患白内障的几率也越大。此外,糖尿病、高度近视、眼内炎症、外伤、辐射等都可能引发晶状体混浊,导致白内障。

目前,还没有有效治疗白内障的药物,手术是唯一手段。随着眼科技术的进步,白内障手术较前也有很大进步,“切口越来越小,不需要缝线,还可以解决屈光问题。”赵银莹医生说,过去做白内障手术只是为了“看得见”,现在大家做白内障手术更是追求“看得清”,因此白内障手术的精准化和个性化尤为重要。

赵云娥教授提倡“精准屈光性白内障手术”。“我们要做的就是避免屈光意外,因此精准的测量和计算非常重要。”赵教授介绍道,用人工晶状体代替原本混浊的晶状体前需要对患者眼睛条件进行详细评估,譬如眼底条件、角膜条件、散光情况等,同时要了解患者



的生活习惯以及对术后视觉预期,然后进行精准的测量和计算,再为患者制定个性化手术方案。

部分老人一味信赖眼药水,或者讳疾忌医,更有甚者对手术时间犹豫不决,能拖则拖,耽误了最佳治疗时期,直到快看不见了,才不得已来院就诊。这样的情况反而可能导致手术难度加大、并发症增多等问题。

赵云娥教授提醒,早期白内障对视力没有影响,定期复查即可。但是如果影响到生活工作,或者伴随青光眼风险,应尽早安排手术。

记者 徐小翔

如需咨询更多,请拨打本版右上角电话。