

今日立冬 真正入冬为时尚早

■记者 罗毅

本报讯 秋衣秋裤还没有穿上,立冬节气却静悄悄地来了。今日迎来农历二十四节气里的立冬,这也是冬季的第一个节气。立冬的到来代表着冬季开始,但从十堰天气来看,进入立冬之后,我市依旧是阳光明媚,最高气温在20℃以上,离真正入冬还有一段时日。

立冬是冬季的第一个节气,代表着冬季伊始,万物开始休养生息。我国古代将立冬分为三候:一候水始冰;二候地始冻;三候雉入大水为蜃。意思是说,从立冬开始,水就会渐渐结冰,再过5天,气温降到0℃,土地表层开始冻结,野鸡一类的大鸟便不多见了。

市气象学会理事长刘国臻介绍,从气候上看,立冬通常是一年之中气温下降速度最快的时节,正所谓“昨夜清霜冷絮裯,纷纷红叶满阶头”。此时,草木凋零,动物蛰伏,万物都趋于休止,开始养精蓄锐,为春季的勃发做好准备。

立冬前后,我国大部分地区气温下降加快。此时,令人惬意的深秋接近尾声。从十堰天气情况看,进入11月后,我市天气变化较快。11月1日至2日,我市以晴好天气为主,全市最高气温达到了29.5℃。3日开始,受冷空气影响,我市迎来了降水天气,气温明显走低,几乎腰斩。5日下午,我市天气转好,气温逐步回升。6日早上,由于辐射降温作用,部分地区的最低气温只有2.1℃。根据气象资料分析,进入立冬节气后,我市迎来一波晴好天气,最高气温在20℃以上。虽然已经立冬,但我市真正入冬还需要一段时日。

刘国臻指出,从气候上看,进入立冬节气后,一般还不太冷。晴朗无风之时,常有温暖舒适的小阳春天气。但是,北方冷空气频频南侵,有时形成大风、降温并伴有雨雪的寒潮天气。这个时节,市民穿衣要有所改变,首先要考虑保暖。在衣料的选择上,应选择保暖性高的衣物,穿衣搭配上要外厚内薄,内搭重在保暖、贴身,外搭要防风御寒,方便穿脱,应对冷暖变化。另外,冬季皮肤比较干燥,容易引发静电,衣服材质宜选择透气吸湿性能较好的天然面料,避免化纤等衣料引发静电。

在养生上,要注意一个“藏”字,重在“收藏”与“保暖”。饮食上要温补,多吃温性食物,适当食用一些热量较高的食物。生活起居上,要注意早睡早起,养精蓄锐。冬季睡眠应该遵循早睡晚起的原则,随着太阳的升起和降落来调整作息。

立冬后,年老体弱人群容易感冒,刘国臻建议,老年人每天可以用热水泡脚,改善足部血液循环,散风驱寒。情志方面,中医讲究入冬后情志要恬淡安静,这样利于养藏。

立冬后,年老体弱人群容易感冒,刘国臻建议,老年人每天可以用热水泡脚,改善足部血液循环,散风驱寒。情志方面,中医讲究入冬后情志要恬淡安静,这样利于养藏。

开车走一趟就能发现路面病害隐患 我市首次用检测车为道路“体检”

■文、图/记者 叶楚榕

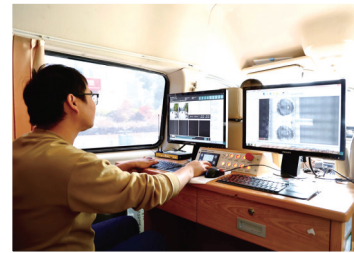
本报讯 只需开车从道路上走一趟,路面的整体情况就能被扫描收集,精准发现道路病害隐患。近日,市市政工程管理处聘请第三方采用多功能路况检测车,为城区19条道路“体检”。

昨日,记者在天津路看到,第三方检测人员驾驶多功能路况检测车在路上开展检测作业,相关数据即时传入车内的电脑上,检测人员坐在车里,就能实时看到路面的各种数据。

“每小时约能检测30公里长的路

面。”第三方检测人员宋金告诉记者,该车利用激光以及各种高精度传感器,对整个路面进行全方位扫描,再通过数据处理软件进行全自动计算,得出路面的各种指标及检测情况。根据最近检测情况初步来看,十堰城区部分道路平整度有待提升,其他详细情况待检测结束后,会给出系统、专业的检测报告。

据悉,这是我市首次采用多功能路况检测车为城区道路“体检”,此次一共要检测城区人民路、公园路、上海路等19条道路,主要检测路面破损情况、平整度、车辙(车轮压痕)等。



▲检测人员坐在车里,就能实时看到路面的各种数据。

▶昨日,多功能路况检测车在天津路开展检测作业。



“百年总院有绝招”系列报道

逆穿技术:打通病变血管 攻克“腿梗”难关

“下肢动脉硬化闭塞症发病率逐年升高,因其造成下肢麻木、跛行、静息痛甚至足坏疽,被广大病患形象地称为“腿梗”。随着介入技术的发展,国药东风总医院血管外科开展膝下动脉逆穿刺和足背动脉弓绕回等技术,处理股浅动脉及胫后动脉等慢性完全性闭塞,不仅提高了手术成功率,还缩短了手术及透视时间,让患者足不出市就能享受国内领先的血管介入诊疗技术。”

■记者 张贞林 特约记者 蒋辉 通讯员 张贤慧

男子患“腿梗”,右腿冰冷行走困难

“我现在走路快得很,一下子走四五里路都不用休息,比以前强太多了。”近日,来到国药东风总医院血管外科复查的徐先生说。

今年57岁的徐先生在工地上包工程,由于生活习惯的缘故,他的右腿渐渐出现小腿肚无力、酸痛、抬不动脚等情况,这让他行走出现困难。

“起初以为是累着了,就没放在心上。但是近两年来,我的情况越来越严重,每次走路连100米都坚持不了。”徐先生说,这已经严重影响他的日常生活,他尝试过扎针灸、艾灸、理疗,但一直不见好转。

一个多月前,抱着试一试的心态,徐先生来到国药东风总医院血管外科门诊就诊。

“你这是典型的间歇性跛行症状,躺到床上我来给您看一下。”血管外科主任方大正经过仔

细检查,发现患者股动脉搏动很强,但是腘动脉和足背动脉、胫后动脉摸不到搏动,很可能是股浅动脉出了问题。

“与左腿比起来,患者的右腿很苍白,几乎没有一点血色,腿部皮肤温度也很低,远远低于正常人的体温,摸起来很冰凉。”方大正介绍,随着下肢动脉CTA的完善,他清楚地看到患者右侧股浅动脉近端完全闭塞,右胫前动脉、胫后动脉开口闭塞,足背动脉弓消失,因此确诊患者是下肢动脉硬化闭塞合并血栓。

方大正解释,这种病多发于中老年人,与心梗、脑梗属于同一类疾病,也被称为“腿梗”。“如果下肢动脉硬化闭塞得不到治疗的话,会引起下肢间歇性跛行、皮温降低、疼痛甚至发生溃疡,最终可导致肢体缺血坏死、截肢甚至危及生命。”

血管不通,医生反常规“逆穿”打通血管

对于这种隐匿的下肢“杀手”,方大正和团队经过分析认为,如果按照常规的下肢动脉硬化闭塞再通术,强行“硬通”可能会刺穿血管,而且患者患有高血压、高血脂、肾功能差等基础病,血管一旦破裂,后果不堪设想。

于是,方大正率领团队选取难度更高的“膝下动脉逆穿刺和足背动脉弓绕回”方法,将导丝经由脚踝穿入淤堵血管,实施远端“翻山”“逆穿”“穿针引线”,采取经皮穿刺、血栓清除、多渠道双向开通技术,吸除淤堵在管腔的血栓,“打通”右侧股浅动脉、腘动脉直至胫后动脉被堵塞的血管。最终,方大正及团队成功实现了患者下肢血管再通。

不久,徐先生康复出院,门诊随访下肢动脉通畅性良好。告别了“腿梗”的徐先生,右腿缺血情况得到极大改善,不仅疼痛症状得到缓解,右腿的温度也不再像以前那样冰冷,濒临坏死

的脚趾症状也得到控制,徐先生夜晚也能够安然入睡了。

“患有下肢动脉硬化闭塞症的人群,往往因病变血管较长,开通过程中导丝容易进入内膜下而导致返回真腔困难。而逆穿技术是在顺向无法开通的情况下,通过逆穿远端血管,使导丝与近端导管交会,建立贯穿导丝,达到开通血管的目的。”方大正解释,“我们通过运用膝下动脉逆穿刺和足背动脉弓绕回等技术,处理股浅动脉及胫后动脉等慢性完全性闭塞,不仅提高了手术成功率,还缩短了手术及透视时间。”

方大正说,这种方法具有创伤小、恢复快、疗效确切、可重复操作等优点,除了能够开通髂股动脉病变以外,在膝下动脉病变的开通上也有独到优势,对脚踝远端,直到脚掌、趾间的血管,均可进行开通,使其成为治疗此病的主流方式。

记者手记

医疗质量是医院的生命线。在国药东风总医院“好快高省·品质医疗”的目标指引下,血管外科一直把新技术、新业务的发展作为打造科室核心竞争力的重要手段之一,在下肢动脉硬化闭塞症和糖尿病足的下肢动脉开通方面具有丰富的治疗经验,已成熟开展微创治疗、腔内

治疗、介入治疗,拥有球囊扩张、支架置入、血栓机械减容、溶栓等多项血管成形技术;在动脉开通技巧上拥有腘动脉逆行穿刺、会师开通、逆向开通、平行双导丝技术等方法,处于省内先进水平,极大程度上保证病变血管的开通成功率,为患者筑牢生命健康坚实屏障。