

# 小感冒不当回事,35岁女子心脏骤停

## 疲劳熬夜受冷不良情绪都会诱发心肌炎

### 1 女子突发心肌炎险些送命

35岁的陈女士无法想象会因一场感冒,一觉“睡”进重症监护室;更想不到,自己心脏会连续多次骤停。好在治疗3天后,她终于转危为安。

陈女士是个典型的事业型女性。因太累,加上这两天天气转凉,陈女士在完成一次大型项目之后,回到家便有了感冒的症状,一会儿发冷,一会儿发热。她翻箱倒柜找出了一些库存的板蓝根,冲了热水,猛

地灌了下去。第二天一早,陈女士雷打不动地准点上班。

忙了一个上午,终于熬到了中午。陈女士草草吃完饭,把碗筷一推,就趴在办公桌上睡着了。

谁知,这一睡竟差点醒不过来!下午上班,同事怎么喊、推,她都不醒,同事赶紧拨打了120。救护人员抵达后,便立即为她进行了心脏按压等一系列抢救。抢救后,血液

循环虽恢复,但难以维持,救护人员又联系了杭州市第一人民医院重症医学科。

目前,陈女士已经康复出院,返回工作岗位继续工作。犹如历劫归来般重获新生的她感慨地说,健康才最重要啊。



### 2 哪些人群易患病毒性心肌炎

为什么小小的感冒会有这么大的杀伤力?病毒性心肌炎又是咋回事?

医院常务副院长、重症医学专家胡炜解释道,感冒就是各种病毒引起的上呼吸道感染。抵抗力好的人,很多病毒在黏膜上就被免疫系统“擒住”,没有机会进一步兴风作浪。这一人群,即使得了普通感冒,一周内也就自愈了。

对于一些抵抗力差的人群,如幼儿、有慢性基础疾病的老人,或者因工作疲劳、熬夜、受冷等原因导致短期免疫力下降的人群,病毒就可能突破呼吸道黏膜屏障,通过血液暗藏在心肌。

一方面,病毒在心肌细胞大量复

制,直接“攻击”心脏。另一方面,人体针对病毒产生的“特种部队”——抗体,在清除病毒的同时,也会误伤心肌。这两方面都会导致心肌的损伤和坏死,影响心脏的正常功能并导致心律失常等,从而引发病毒性心肌炎。这是心肌炎中最常见的一种。

胡炜提醒,病毒性心肌炎起病隐匿,恶化迅速。患者多为青壮年。这一年龄段的人群平时活动量大,学业、工作的压力也较大,且对自己的身体疏于关注。它的早期表现和普通感冒非常相似,因此要做到“未病先防”:

**1.注意作息规律,不要熬夜** 紊乱的生活作息会降低人体抵抗力,工作要劳逸结合,尽量避免过度疲劳。

**2.适度锻炼,提高机体免疫力**

长期规律的中等强度有氧运动可以提高心肺功能并增强抵抗力,减少感冒的发生。

**3.疏导不良情绪** 愤怒、悲伤、抑郁、焦虑等不良情绪会令人体反射性地分泌一种抑制免疫系统的激素,使得机体抵抗力下降,容易受到病毒攻击。

**4.在抵抗力低的时候,要防止病毒入侵** 要防病毒,就要避免去人多的地方,且要随时做好防护(戴口罩、勤洗手)。

特别要注意的是:如果有感冒或者发热症状,且1周—3周内出现胸闷、心悸、气促等情况,就需要及时就医,诊断一下是不是心肌炎。

据光明网

## 冷链工作人员应该如何防疫

在进口食品冷链上进行装卸作业的人员,工作期间应从严做好个人防护,穿戴工作衣帽,根据不同风险等级规范佩戴医用外科口罩、N95/KN95颗粒物防护口罩或以上级别口罩和防护面罩、一次性手套、一次性隔离衣等防护用品,避免货物表面频繁接触体表,避免货物紧贴面部、手触摸口鼻,防止接触到可能被新冠病毒污染的冷冻水产品等。

口罩出现脏污、变形、损坏、异味时需及时更换,每个口罩累计佩戴时间不应超过8小时。

宗合

# 骑车到底伤不伤膝盖



的运动,却有个让人长久困惑的问题:骑车到底会不会伤膝盖?

### 骑车到底会不会伤膝盖

没有任何一项运动是零损伤的,只有科不科学、合不合适。事实上,骑车对膝盖的压力,远远小于日常生活中的跑步、爬楼梯等运动。

半蹲,对膝盖造成的压力是体重的7倍;下楼梯,对膝

盖造成的压力是体重的5倍;慢跑,对膝盖造成的压力是体重的4倍;骑自行车、走路,对膝盖造成的压力是体重的0.5倍—1倍。

尽管骑车对膝盖比较“友好”,可是长期不正确的骑行姿势,也可能造成膝盖劳损。车座高度以脚掌踩到踏板且踏板蹬到底时,膝盖仍保持有一点弯曲(25度—35度)为宜。这样可以保证骑车时不会过分屈膝或踮脚,且有利于发力。

已经出现膝关节炎、腓骨劳损等骨关节疾病的人,最好缩短骑行距离,尤其要避免过

多的爬坡路段。

### 自行车教练的骑行诀窍

在骑行过程中跌倒,极易造成骨折、扭挫伤、颅脑损伤等,建议选择适宜的路段,运动前拉伸关节和肌肉。

国家自行车队教练员、博士李卫,总结了一套骑行健身的诀窍——

**1.不用追求高档车** 有些人买车动辄好几万,认为贵的就是好的,这是一个误区。对于普通骑行爱好者,一般的车完

全可以达到健身效果。

**2.采用舒适的骑行姿势** 对普通锻炼者来说,可以参考以下姿势:端坐在车座上,脚跟放到踏板上,以腿刚好能伸直为宜。骑车时,头部稍向前伸,目视前方,上身适度前倾,躯干向上躬起,双手适度用力握住车把,双臂自然弯曲,支撑上体,臀部坐在坐垫正中。

**3.时长要因因人而异** 骑行时间可参照心率强度,也可以参考骑行结束后,第二天清晨的身体反应,原则上以第二天不感到非常疲劳为标准。

据《生命时报》

# 关于增设固定电子监控设备抓拍处罚交通违法行为的公告

为加强道路交通管理,优化道路通行环境,预防和减少交通事故的发生,结合河间市道路实际情况,现将新增设非现场执法设备点位,公告如下:

### 一、闯红灯设备

1. 诗经路燕赵大街交叉路口(东西西南三个方向)
2. 诗经路齐会大街交叉路口(西南北三个方向)
3. 诗经路京开大街交叉口(东西南北四个方向)
4. 诗经路古洋街交叉口(东西南北四个方向)
5. 本斋路口交叉路口(东西两个方向)
6. 曙光路京开大街交叉口(东北两个方向)
7. 曙光路东垣北街交叉路口(东西二个方向)

以上设备抓拍违法行为:驾驶机动车违反道路交通信号灯通行的;机动车违反禁止标线指示的;驾驶机动车在高速公路、城市快速路以外的

道路上逆向行驶的;机动车通过有灯控路口时,不按所需行进方向驶入导向车道的。

### 1.牛尔驾校交叉路口(南北两个方向)

以上设备抓拍违法行为:驾驶机动车违反道路交通信号灯通行的。

### 1.西村路口交叉路口(南北两个方向)

2.十里铺中队路口交叉路口(南北两个方向)

以上设备抓拍违法行为:驾驶机动车违反道路交通信号灯通行的;机动车违反禁止标线指示的;机动车通过有灯控路口时,不按所需行进方向驶入导向车道的。

### 1.景和交叉路口(东西两个方向)

2.行别营交叉路口(东西两个方向)

### 3.果子洼交叉路口(东西两个方向)

以上设备抓拍违法行为:驾驶机动车违反道路交通信号灯通行的;机动车违反禁止标线指示的。

### 1.曙光路东垣北街交叉路口(南一个方向)

以上设备抓拍违法行为:驾驶机动车违反道

路交通信号灯通行的;机动车违反禁止标线指示的;驾驶机动车在高速公路、城市快速路以外的道路上逆向行驶的。

### 二、卡口设备

### 1.瀛洲路瀛西街(南一个方向)

2.城垣路与武垣北街(东北二个方向)

### 3.城垣路瀛西街(东一个方向)

4.瀛洲路京开大街(西东二个方向)

### 5.瀛洲路新华大街(西南北三个方向)

6.瀛海路新华大街(西南北三个方向)

以上设备抓拍违法行为:驾驶机动车在高速公路以外的道路上行驶时,驾驶人未按规定使用安全带的;驾驶时拨打接听手持电话的;机动车违反禁止标线指示的。

### 1.南垣路京开大街(北西东三个方向)

2.长脚北街瀛西街五岔口(东一个方向)

### 3.城垣路与武垣北街(西一个方向)

4.瀛洲路京开大街(北南二个方向)

### 5.瀛洲路燕赵大街(北一个方向)

6.城垣路新华大街(北一个方向)

以上设备抓拍违法行为:驾驶机动车在高速公路以外的道路上行驶时,驾驶人未按规定使用安全带的;驾驶时拨打接听手持电话的。

### 1.G106边边村(南北两个方向)

### 2.G106南八里铺(南北两个方向)

### 3.G106南辛庄村口(南北两个方向)

### 4.G106龙华店中学(南北两个方向)

### 5.G106韩村口(南北两个方向)

### 6.G106邵洪店加油站(南北两个方向)

以上设备抓拍违法行为:驾驶机动车在高速公路以外的道路上行驶时,驾驶人未按规定使用安全带的;驾驶时拨打接听手持电话的;驾驶机动车在高速公路、城市快速路以外的道路上不按

规定车道行驶的  
以上固定交通技术监控设备将于2022年9月16日启用。请广大交通参与者严格遵守交通法律法规,安全文明出行。

特此公告

河间市公安局交警大队

2022年9月10日