

明起寒潮来袭 气温大幅下滑

今日最高气温可达28℃左右,暖热程度同期罕见

■记者 林舒颖

福州晚报讯 眼下,今冬最强寒潮主体正南下。对于南方来说,寒潮到来之前还会有明显回暖,气象部门预计今天福州暖意洋洋。不过,明天起寒潮来袭,气温也将发生巨变,大幅下滑。

记者从气象部门了解到,15日最高气温可达28℃左右,暖热程度同期罕见。到了16日最高气温就将降至14℃,17日进一步下降至11℃,16日、17日两日最低气温更

是仅有8℃左右。气温变化快,升降幅度大,公众请适时增减衣物。

值得注意的是,在本次强寒潮之后,还将有冷空气影响我国,预计一直到12月下旬,不少地方都将维持气温偏低的状态。

天气方面,阳光明媚的日子会暂时告一段落。气象部门预计,15日夜里有降雨,部分乡镇会达到中雨量级。16日,雨势减小,但范围扩大,全市普遍会出现小雨。17日,天气好转,全市多云到阴,局部有小雨。

马拉松赛当天 五城区612座公厕提前开放

■记者 赵铮艳 通讯员 郑巧玲

福州晚报讯 福州马拉松赛本周日开跑。市城管委加强市容环卫保障,五城区612座公厕当天提前半小时开放,其中,马拉松赛事沿线41座环卫公厕的管理员提前2小时上岗,落实精细化管理。

在环卫保洁方面,环卫部门将多措并举确保赛道周边重点道路,以及两侧空地、街头绿地、绿化带卫生干净整洁。例如,加派人手,做好赛事起点、终点周边保洁;加派清洗车辆对重点道路、赛道沿线及高架桥两侧进行机械冲洗和清扫,落实“两机扫、两冲洗、两降尘”作业。

在市容治理方面,城管部门着力整治非机动车乱停放、占道经营等问题,并加强渣土管理,及时查处渣土运输违法违规行为,避免滴撒漏。

此外,市政人员加大市管道路巡查力度,加强市政设施管养维护。执法人员加强围挡整治,最大限度还路于民。

女子迷信民间偏方,不接受规范治疗 早期乳腺癌拖成“全身大转移”

■记者 陈丹
通讯员 林春梅

福州晚报讯 福州的李女士确诊早期乳腺癌后,迷信民间中草药偏方,没接受规范治疗,导致病情延误,肿块从直径3厘米长到十几厘米,并且破溃、恶臭。目前,她到福建医科大学孟超肝胆医院肿瘤医学中心接受治疗,病情已稳定。

李女士退休已经5年了。一年半以前,她确诊乳腺癌,当时是早期,医生建议手术治疗。但李女士拒绝接受外科手术和肿瘤专科治疗,迷信民间中草药偏方。结果,她的病情被延

误,肿块从直径3厘米长到十几厘米,并且破溃、恶臭。

今年国庆节前,她来到福建医科大学孟超肝胆医院就诊。为她接诊的陈雄主任看到,她的左乳已被肿瘤侵蚀到触目惊心的地步:破溃、流血、有刺鼻的臭味。她的左上臂也因淋巴结肿大而严重肿胀。

检查结果显示,李女士全身淋巴结、双肺、肝脏有弥漫性肿瘤转移,有大量胸腔积液,而且她患有重度贫血、重度低蛋白血症。她的病情属于HER-2基因突变型。这是一种具有高度侵袭性但高度敏感的治疗靶

点。目前,经过两次抗HER-2靶向治疗,李女士左乳房肿瘤明显缩小,伤口好转。术后,李女士根据医生指导,荤素兼吃补充营养,病情稳定了。

医生介绍,目前乳腺癌I期5年生存率达95%,II期达70%以上,III期生存率达50%以上,早发现、早治疗比较好。乳腺癌的自检方法是看乳房、乳头有无凹陷,皮肤有无水肿、红肿,皮肤有无橘皮样改变,乳头有无溢液,摸一摸看乳房有无肿块,如果发现肿块迅速长大,要及时就医。

胃肠镜检查不出 试试胃肠超声检查 一小伙小肠肿瘤被超声检查发现

■记者 朱丹华
通讯员 蔡阿煌 蔡一苇

福州晚报讯 一年多来,20多岁的小张经常感到肚子疼,为查出病因,他跑了多家医院,做了好几次胃肠镜,都没发现异常。最近,他在福建医大附一医院做的一次胃肠超声检查竟发现了“元凶”。

胃肠超声检查发现,小张左侧腹部有一段空肠的肠壁增厚,长了溃疡,伴局部肠腔狭窄,做小肠镜活检病理后,被诊断为小肠淋巴瘤。找到病因后,他及时接受根治性手术治疗,切掉了病灶所在的部分空肠。

庆幸之余,小张也很

纳闷:“怎么胃肠镜直接伸进胃肠道看都查不出来呢?”

“其实,胃肠镜只能检查食管、胃、部分十二指肠、结肠和回肠末段约20厘米,大部分小肠是胃肠镜检查的‘盲区’。而小肠超声检查,能在这方面很好地为胃肠镜补充,发挥作用。”附一医院超声医学科副主任刘新秀说。

刘新秀介绍,小肠是消化管中最长的一段,分为十二指肠、空肠和回肠三部分。目前对小肠疾病的诊断,主要依靠胃肠镜、胶囊内镜、小肠CT造影和小肠MR造影,但这些检查都有一定的局限性。

例如,内窥镜检查只能观察腔内情况,不能到达全部小肠;胶囊内镜有滞留的风险,不适合肠梗阻病人;小肠CT造影有辐射,克罗恩病等小肠疾病患者需长期监测和随访,累计辐射剂量不可忽视;小肠MR造影可能存在运动伪影,对装有起搏器及金属植入装置的患者有禁忌。

而小肠超声检查能弥补这些缺陷。尤其是经肠道准备,口服2.5%甘露醇溶液充盈肠腔后,消除了肠腔内气体和内容物的干扰,能够得到清晰的小肠超声图像。影像清晰程度甚至能与小肠MR造影相媲美,大大提高诊断水平。



门诊观察

冬季“跑马” 这三类人别参加

医生提醒:赶时髦参加马拉松赛容易扭伤

■记者 陈丹 通讯员 朱玉

福州晚报讯 福州马拉松赛将于12月17日鸣枪开跑。那么,冬季“跑马”有哪些注意事项?又该如何减少跑步中的意外伤害呢?昨日,记者邀请福州市第二总医院全科医学科林敏瑜主任为大家科普。

高强度运动前 先给身体摸个底

“马拉松是一项挑战极限的运动,需要良好的体能和身体条件。”林主任介绍,参加马拉松赛前要有体能储备,要有一定的长跑训练经历,赛前两周切忌疲劳、熬夜。

她特别建议,以下三类人不要参加马拉松赛:

第一类是身体抱恙的人。如感冒发烧等,虽然是小病,但是呼吸道疾病如果没有完全恢复时参加剧烈运动,会出现上呼吸道堵塞等危及生命的情况。

第二类是心血管疾病患者。马拉松赛持续时间长、强度高,对心脏功能要求比较高。心血管疾病患者心脏不好,跑步时心率加快会导致心脏超负荷,从而影响心脏功能,甚至会导致心脏骤停而发生猝死。因此,心脏病、高血压、糖尿病、过度肥胖等基础病人,应该在消除隐患的前提下参赛。

第三类是临时抱佛脚的人。平时未经系统训练的人群凑热闹,赶时髦参加马拉松赛,没准备好的身体很容易发生扭伤、抽筋等意外。

人们如果对自身情况不了解,不妨通过心脏彩超、常规心电图和运动心肺试验等给身体摸个底。

当天气温骤降 建议延长热身时间

目前的天气预报显示,比赛当

天福州气温骤降,最高11℃,最低8℃。

“寒冷刺激会导致血管收缩、血压升高等,增加人体心脏的负担。”林主任建议,跑者应提前了解天气,应对降温降雨,要做好保暖防雨工作,注意减少身体暴露,重视补给,量力而行。天气寒冷,韧带弹性与关节灵活度也会降低,跑步损伤风险加大,赛前要充分热身,可适当延长热身活动时间。

此外,参赛前建议把脚趾甲剪短、剪平;不要穿新鞋比赛,要穿透气性强、轻盈有弹性的衣服。

赛前半小时不要吃任何东西,当然也决不能空腹上赛场。可提前1小时至1.5小时补充一些有助于消化的食物,例如面包、鸡蛋、小米粥等。

长跑后不要骤停或者马上躺下,要小跑一阵,让肌肉、神经和心脏都慢慢恢复。

出现不舒服 千万别强撑

林主任着重提醒,比赛时应注意自身状态变化,切忌盲目挑战身体极限,尽量按照自己舒适的节奏完成比赛,不逞一时之快。如果跑步过程中出现眼花、头晕、眼前发黑、大量出冷汗、呼吸困难等紧急情况,千万不能硬撑,要及时减速并停止跑步,同时寻求医护人员帮助。

跑步时鞋带松了千万不能立即蹲下重系,应该注意后面的跑友,然后慢跑靠边,蹲下重系。

跑步过程中如果遇到抽筋的情况,情况轻微的可以减缓速度,看看能否缓解,情况严重者应立即跑停并进行针对性处理。