



# 冷空气“到货”湖南，“满减”力度大，“大促”时间短

# 7级冷风突袭一下，周末再迎降温降雨

本报11月13日讯 今天一大早，不少市民就被变化莫测的天气惊着了，“昨天还艳阳高照，今天就被鬼哭狼嚎的大风吹醒，长沙人也太难了。”

## 长沙局地7级大风

长沙市气象台11月13日9时13分发布大风蓝色预警信号：过去24小时长沙市区、长沙县、望城区、宁乡市已经出现6级至7级大风，并可能持续，请注意防范。

今天，随着一股今年10月份以来最强的冷空气来袭，长沙一改晴暖的画风，大风、阴雨一个不落，降温幅度达到8℃，最高温仅17℃。气象专家介绍，此次冷空气过后，随着天空放晴、云量减少，辐射降温加剧，最低气温将下降得更为明显，比如明后天的最低温都将降至个位数，长沙昼夜温差可达16℃，早晚寒冷的感觉愈发明显。

实际上，不止长沙，气象部门称，冷空气全面影响湖南，多地会出现小雨天气，并且风力也有明显增强，不过此轮冷空气移动较快，14日开始至16日白天，湖南又将转为晴或多云的天气。

湖南省气象台预计，未来一周受冷空气影响，全省气温

起伏较大。

具体预报：13日白天，常德北部、岳阳北部及郴州南部阴天间多云，其他地区小雨转多云。14日，全省多云到晴天。

值得注意的是，16日夜间开始，湖南的西部地区会率先迎来降雨，17日至18日，整个三湘大地都会出现新一轮降温、降雨天气过程。

## 雨雪大风沙尘一个都不少

根据分析，这股“双11特供”的强冷空气将自西向东影响我国大部地区，是自10月以来最强的冷空气过程。专家介绍，此次冷空气有三个特点：气温“满减”力度大，受强冷空气影响，12~14日，长江中下游及其以北地区平均气温将下降6~10℃；二是“带货”能力强，此次强冷空气除了制造剧烈的降温以外，雨雪、大风、沙尘也是一个都不少。受其影响，长江中下游及其以北地区将有4~6级偏北风，阵风7~8级。

此外，“大促”时间短。此次冷空气移动非常快，可以称得上是一日千里，仅用不到四天的时间就横扫了我国中东部大部分地区。

■记者 李成辉 实习生 周可



11月13日，长沙天气气温骤降，长沙市民再次开启“乱穿衣”模式。

记者 顾荣 田甜 摄

## 原以为身体健康，却悄悄成了“糖友”

专家：当前我国有1.3亿糖尿病患者，有三成患者患病却不自知

本报11月13日讯 45岁的长沙市民高先生没有想到，一向健康的自己，“悄无声息”患上了2型糖尿病，成为一名长期需要口服药物控制胰岛素分泌的“糖友”。

11月14日是第13个“联合国糖尿病日”，今年的主题是“防控糖尿病，保护你的家庭”。今天，湖南中医药大学第一附属医院内分泌科主任邹晓玲表示，以高先生为例，2型糖尿病初期症状不明显，患者如果等到出现症状或并发症再去发现糖尿病，就为时已晚。建议糖尿病高危人群有必要定期进行筛查。

### 身体健康的他们“悄悄”患了糖尿病

上个星期，高先生参加单位的体检，发现空腹血糖13.1mmol/L，是正常值的两倍多，经过系统检查，诊断为2型糖尿病。目前，他正在湖南中医药大学第一附属医院接受进一步的治疗。

无独有偶。54岁的向前方（化名）是一名个体经营者，身体状况一直不错。半个月前，向前方爬山时左脚的第三个脚趾磨破皮后，结

果化脓感染，他到社区医院进行了消毒和包扎，并吃了些消炎药。

但是，脚趾的小伤口并没有转好，反而逐渐溃烂、变黑。向前方这才转诊到南华大学附属长沙中心医院急诊科就诊。经过相关检查，医生发现向前方的随机血糖高达22.54mmol/L（正常值：血糖≤11.1mmol/L），综合判断脚趾坏死是由于糖尿病引起的，目前他转到了内分泌科继续治疗。

### 近三成患者不自知 定期体检才能发现

长沙中心医院内分泌科主任、主任医师邵挥戈介绍，我国当前有1.3亿糖尿病患者，单就糖尿病患者人数已是世界第一。因此，防治糖尿病，全民参与刻不容缓。

糖尿病具有“三多一少”（多饮、多食、多尿、体重减轻）的症状。但仍有三成患者在患病初期并不知道自己患病，如果任由血糖继续升高会导致一系列的并发症。

邵挥戈提醒市民，生活中需警惕“无症状”糖尿病，做到定期体检，才能有效发现问题。

■记者 李琪 通讯员 张娟 秦璐

## 全省59个游泳场所水质抽查不合格 长沙多家豪华酒店泳池上榜

本报11月13日讯 游泳场所水质卫生直接关系到群众健康安全。12日，湖南省卫生健康委下发《关于游泳场所水质卫生抽查情况的通报》，公布2019年游泳场所水质卫生抽查不合格单位名单。全省共59家游泳场所上榜，其中长沙市有31家，尿素、大肠菌群、游离性余氯等为主要不合格原因。

据了解，按照国家随机监督抽查计划，湖南省各地卫生健康委行政管理部门于2019年5月起对游泳场所开展了专项卫生监督抽查，对不合格的单位依法严肃处理，并责令限期整改。

通报的结果显示，本次主要针对游泳池水细菌总数、大肠菌群、尿素、浑浊度及游离性余氯等多项卫生学指标进行抽检，湖南省游泳场所水质卫生抽查不合格单位共计59家。

在本次专项卫生监督抽查中，长沙市有31家场所水质不合格，包括湖南华雅国际大酒店、长沙开福区万富酒店管理有限公司文华酒店、长沙运达喜来登酒店、长沙神农大酒店、长沙金茂豪华精选酒店、长沙通程国际大酒店、长沙豪布斯卡酒店等多家豪华酒店游泳池。

相关专家介绍，游泳池余氯浓度过低对池水起不到消毒效果，池水里的细菌及致病微生物就可能大量繁殖，水质受到污染会引起介水传染病流行；而余氯浓度过高则可能刺激人体的眼黏膜、皮肤黏膜及口腔黏膜等，特别是对儿童、妇女和老年人等敏感人群会更明显。

■记者 李琪

## 链接·健康预报

### 流感之后，“肺炎预警”来了

疾控中心：高发季节即将来临，接种疫苗很重要

本报11月13日讯 自日前发布流感的健康提醒之后，长沙市疾控中心近日又发布肺炎的健康预报，提醒市民注意。根据该中心发布的一周健康预报，冬季是流感、肺炎高发季节，并且流感病毒与肺炎球菌容易造成合并感染，引发严重并发症甚至死亡。专家提醒幼儿及老人等发病高危人群，尽早接种相关疫苗进行预防。

### 剧咳后男童患肺炎

湖南省儿童医院呼吸内二科，4岁的天天（化名）是名肺炎小患者，已经接受了一个多月的治疗。

妈妈罗女士告诉记者，10多天之前，天天感冒了，出现发烧和咳嗽的症状。当时她以为孩子就像往常一样感冒，便向幼儿园老师请了假，并给孩子喝了蒲地蓝口服液。

但转眼一个星期过去，天天不但没有退烧，还出现了剧烈咳嗽的症状。“一咳起来就停不下来，有痰堵着喉咙，我听了就揪心。”罗女士赶紧带着天天来到了湖南省儿童医院，被诊断为肺炎。

天天不是个案。记者了解到，

到，该院的呼吸科病房，还有多名小朋友，都是因为近期感冒引发的肺炎，最后被收治入院治疗。

### 特殊人群可接种疫苗

肺炎是全世界5岁以下儿童的“头号杀手”。“肺炎的并发症很多。”湖南省儿童医院呼吸内二科主任陈艳萍介绍，目前常见的肺炎链球菌引起的肺炎为例，容易引起高烧和胸腔积液等，甚至引发心衰、呼吸衰竭、中毒性脑病等症状，给孩子的生命带来危险。因此家长要提高警惕。

长沙市疾控专家表示，随着流感、肺炎高发季即将来临，接种疫苗是预防这两类疾病最经济有效的方法。

哪些人建议接种肺炎疫苗？根据10月16日中国疾控中心发布最新版的《中国流感疫苗预防接种技术指南（2019-2020）》，建议6周岁及以上婴幼儿、慢性呼吸系统疾病患者和老年人等高危人群可在接种流感疫苗的同时，接种肺炎球菌疫苗，可最大程度降低相关并发症的疾病负担。

■记者 李琪

## 延伸

### 2型糖尿病这样预防

- 普及糖尿病防治知识；
- 保持合理膳食、经常运动的健康生活方式；
- 健康人群从40岁开始每年检测1次空腹血糖。糖尿病前期人群建议每半年检测1次空腹血糖或餐后2小时血糖；
- 及早干预糖尿病前期人群；
- 通过饮食控制和运动，使超重肥胖者体重指数达到或接近24，或体重至少下降7%，可使糖尿病前期人群发生糖尿病的风险下降35%~58%。

### 糖尿病义诊活动

1月14日 7:30-10:00，湖南中医药大学第一附属医院将在至和楼一楼大厅举行义诊。义诊内容包括内分泌科专家现场义诊咨询，免挂号费、免专家咨询费；现场糖尿病知识讲座；免费健康咨询（包括糖尿病饮食、运动、胰岛素注射和储存方法等）；免费提供早餐、免费领取糖尿病健康资料及小礼品（以上赠品均赠完为止）。有需要的市民可拨打0731-85369223咨询联系。