

卫生健康教育宣传栏 (第二十二期)

冬季雨雪天气常发,除了冻伤和跌倒,这些风险也要防

大范围的雨雪天气,不仅造成气温下降、交通不便,还可能影响身体健康。冬季雨雪天气常发,公众需提前掌握健康防护知识,有效防范健康风险。

一、雨雪天气对健康的影响

【意外伤害风险】

跌伤:路面湿滑或易结冰,行人易跌倒,交通安全风险增加。

冻伤:户外处于低温环境容易发生冻伤。

一氧化碳中毒及火灾风险:长时间处于室内密闭空间,燃气、煤炉使用不当可能引发一氧化碳中毒,取暖设备离易燃物太近,还可能引发火灾。

【慢性疾病风险】

心脑血管系统疾病:寒冷可刺激血管收缩,导致血压升高,加重心脏负荷,诱发心绞痛、中风等严重心脑血管疾病。

呼吸系统疾病:异常气温可导致气道黏膜所处微环境的温度和湿度失衡,降低机体的屏障保护能力,增加感

染风险,引起哮喘、慢性阻塞性肺疾病的急性发作。

其他疾病:寒冷环境刺激还可能造成糖尿病、肾病患者疾病风险提高。

【易受影响的高风险人群】

孕妇、儿童、老年人等敏感人群:孕妇在妊娠期身体发生系列生理变化,儿童免疫系统尚未完全成熟,老年人身体机能发生衰退,且行动不便,均易受到雨雪天气的影响。

心脑血管、呼吸系统等慢性疾病患者:雨雪天气温湿度剧烈变化,易加重原有疾病。

户外作业人员:其比一般人群具有更高频率、更长时间、更大强度的户外活动,更易受到雨雪天气的影响。

二、全过程科学防护建议

【雨雪来临前,关注天气预警信息】

及时关注天气预报和雨雪天气预警信息,根据预警提示合理调整出行规划;备好防寒物资和常用药品,做好

房屋保暖检查,如需使用药品,建议咨询医生,合理用药。

【雨雪来临时,做好全方位健康防护】

●谨慎外出活动

避免在雨雪天气出行,如需外出应谨慎慢行,远离冰面、临时搭建物;注意驾驶安全,及时了解路况,关注油箱或电瓶状态,必要时安装防滑链。

穿衣内层透气保暖、外层防水防风,加强头部、胸腹部和足部保暖,优先选深纹路防滑鞋,避免滑倒跌伤。

定时进入温暖环境休息,如果出现寒颤、体温低于35℃、虚脱等不适症状,应立即就医。

●保持室内温暖

保持舒适的室内温湿度,在气温较高时段开窗通风,确保室内空气流通。

正确使用取暖设备,避免发生烫伤、煤气中毒、火灾等意外事故。

出入温暖的室内,注意温差,及

时增减衣物。

●重点人群做好精准防护

孕妇、儿童、老年人:与家人和邻里保持联系,不要单独出行;老年人外出使用手杖、轮椅等助行器时注意防滑。

慢性疾病患者:提前储备常用药物,减少外出活动;避免清扫积雪等剧烈活动;密切关注身体状况,如有不适及时就医。

户外作业人员:合理安排作业时间,穿戴防寒防水工作服;出现不适症状立即停止作业,严重时应及时就医。

【雨雪过后,持续开展健康监测】

孕妇、儿童、老年人等敏感人群需持续关注身体状况;慢性疾病患者仍需持续监测血压、血氧和心率等指标,出现不适症状,需及时就医。(来源:中国疾病预防控制中心)

格尔木市卫生健康委员会 宣

研究发现癌细胞逃避免疫攻击的路径

新华社华盛顿1月18日电 淋巴结中充满了免疫细胞,为什么癌细胞还能成功转移到淋巴结并增殖和扩散?美国一项新研究发现,癌细胞能窃取免疫细胞内部的“发电厂”——线粒体,帮助自身逃避免疫攻击。

淋巴结是人体免疫系统的枢纽,也是体液通路上的重要驿站。除了血液转移,癌细胞最重要的转移通道就是淋巴系统。此前人们还不清楚癌细胞通过何种手段逃避免疫攻击,从而在淋巴结中定居下来并进一步扩散到其

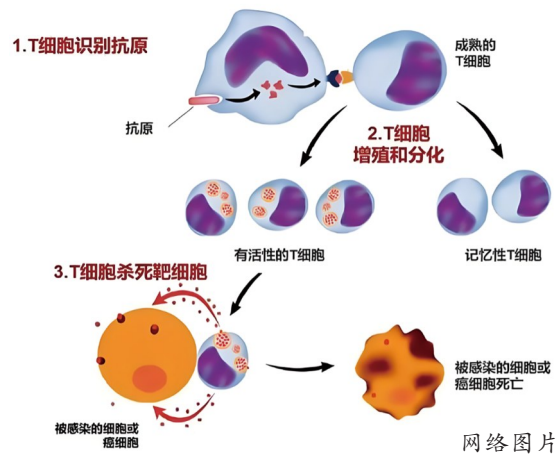
他部位。

美国斯坦福大学等机构研究人员在《细胞-代谢》杂志上发表论文说,他们通过实验发现,植入小鼠体内的癌细胞能窃取多种免疫细胞的线粒体,这一方面能扰乱免疫细胞的能量供应、削弱其抑制肿瘤的能力,另一方面还能在癌细胞内部触发一条分子通路,帮助它们逃避免疫攻击。

来自免疫细胞的线粒体与癌细胞自身的线粒体融合后,线粒体中的DNA(脱氧核糖核酸)

会泄漏到细胞质中,触发一条与某种干扰素有关的分子通路,通过一连串反应帮助癌细胞逃避免疫监控。实验表明,抑制这条分子通路能降低小鼠体内的癌细胞向淋巴结转移的能力。

研究还发现,即使破坏免疫细胞线粒体的“发电”功能,它们依然能帮助癌细胞向淋巴结转移。这说明窃取线粒体的关键作用不在于能量供应,而在于掩护癌细胞绕过免疫屏障。防止免疫细胞线粒体被癌细胞窃取,可望帮助抑制癌症的转移和扩散。



遗失声明

型号 ZX490LCH-5A-FL 挖机合格证(制造编号: HHEJAEBOE00100409, 制造日期: 2018年)不慎遗失, 声明作废。 2026年1月20日

遗失声明

格尔木鑫绍机械租赁部(个体工商户)公章(编号: 6328011054707)、法人章(法人: 王万梅)及财务专用章不慎遗失, 声明作废。 2026年1月20日

遗失声明

青海水泥厂格尔木经营部营业执照正本及副本、公章不慎遗失, 声明作废。 2026年1月20日

遗失声明

格尔木金旅汽车租赁有限公司营业执照正本及副本(注册号: 6328012200782)、公章、法人章(法人: 周成德)、财务专用章不慎遗失, 声明作废。 2026年1月20日

遗失声明

马忻蕾, 女(父亲: 马成龙, 身份证号为 632126*****1017; 母亲: 马晓芯, 身份证号为 632127*****0849) 出生医学证(出生证编号: Q630017247)不慎遗失, 声明作废。 2026年1月20日

遗失声明

青海省格尔木市柴达木西路62号4幢1单元1102室郑有玉门牌证(证号: 100716)不慎遗失, 声明作废。 2026年1月20日

遗失声明

马梓豪, 男(父亲: 马有虎, 身份证号为 632122*****5512; 母亲: 马燕, 身份证号为 632122*****0021) 出生医学证明(出生证编号: Q630017548)不慎遗失, 声明作废。 2026年1月20日

遗失声明

格尔木林具奇建材贸易有限公司公章及财务章不慎遗失, 声明作废。 2026年1月20日

遗失声明

格尔木市房地产管理处开具给陈国仓的《房屋维修资金收缴凭证》(房屋坐落: 格尔木市泰山南路8号2号楼1单元172室)不慎遗失, 声明作废。 2026年1月20日