

低血糖的凶险远超你想象

□ 科普时报记者 史诗

近日,湖北武汉地铁内一名乘客突发低血糖晕厥,这一事件将“低血糖”这一常见健康问题,再次推向公众视野。当低血糖与晕厥紧密绑定,很多人默认低血糖必然伴随明显不适,但低血糖一定有显著信号吗?

明确血糖标准

要了解低血糖,首先需要明确正常血糖范围,首都医科大学宣武医院内分泌科副主任医师马雅辉介绍,人体正常空腹血糖应处在3.9-6.1mmol/L间,餐后2小时血糖则应在4.4-7.8mmol/L。高血糖伤身不假,但低血糖的危害则更加凶险。

低血糖的危害

“血糖是大脑和心脏的‘燃料’,一旦血糖水平过低,身体会发出预警信号。”马雅辉解释,“典型的低血糖症状包括头昏心慌、浑身冒冷汗,严重时甚至会晕厥、意识不清,低血糖对心脑血管的伤害,比高血糖还来得急。”

但低血糖并非都有外显症状,这种情况往往更加危险。“对于病程较长且合并神经病变的患者,低血糖时可能无明显信号,这类无症状低血糖的风险更高。”马雅辉提醒。

马雅辉建议,控糖切勿“一刀



切”。“对于年轻、病程短,没有并发症的糖尿病患者,控糖目标可以相对严格,但也绝非越低越好;而高龄、病程长还有并发症的老年患者,则不应强行套用年轻人的控糖标准。”

血糖异常的信号

如何尽早判断自身是否存在血糖问题?马雅辉总结了以下需要注意的身体异常情况:

刚吃完饭就困到睁不开眼,恨不得立刻入睡;餐后仅两三个小时,肚子就饿得咕咕叫,两餐之间还容易伴随心慌手抖、情绪莫名烦躁的低血糖症状;突然尿频,尤其是夜尿次数明显增多;眼睛视物时,常感到模糊,看东西变形,甚至

感觉眼前有黑影飘动;皮肤上轻微擦伤、小感染的小伤口都难以愈合。

马雅辉进一步提醒,如果近几年出现腰围逐渐变粗、体重难以控制、月经周期不规律,或是脖子部位皮肤变得粗糙发黑的情况,大概率是血糖波动、胰岛素抵抗的信号,更可能是糖尿病发来的“前奏警报”,此时应及时就医检查,避免病情进一步发展。



轻松扫码 科普一下

感冒真是“冻”出来的吗

□ 科普时报记者 陈杰

近来,全国各地遭遇换季式大降温,北方正式入冬,南方寒潮也提前上线。“多穿点,别冻感冒”的叮嘱,已成为日常交流中常见的关切。低温与感冒之间究竟存在怎样的关联?

解放军总医院第一医学中心呼吸科副主任韩国敬表示,“冻感冒”的说法其实存在认知误区。“感冒的本质是病毒感染引发的疾病,低温并非导致感冒的直接元凶。不过,降温后感冒患者扎堆出现,这个‘锅’低温确实需要背一半。”韩国敬解释道。

“冷空气会让鼻腔黏膜血管收缩,导致局部血液循环减弱,免疫细胞活性随之下降,这相当于呼吸道的‘防御城墙’出现了破绽,让病毒更容易乘虚而入。”韩国敬解释,低温环境更利于感冒病毒存活,这就让病毒有了更长的传播窗口期;此外,降温后大家爱闷在室内,通风条件差、人员聚集,使得病毒通过飞沫或接触传播的概率大幅上升。

对于如何预防降温后的感冒,韩国敬给出了几点建议:

1. 末梢部位要保暖:尤其要保护好手脚、颈肩等部位,另外鼻腔保暖能直接守护呼吸道第一道防线;
2. 保持室内勤通风:每天开窗通风2次,每次半小时,别让病毒在室内“开派对”;
3. 坚持勤洗手、戴口罩:这是阻断病毒传播的“王炸”组合;
4. 多喝水、少熬夜:呼吸道黏膜保持湿润才更具抵抗力,免疫力也需要充足休息来养护。

总之,低温只是感冒的“帮凶”而非“主谋”。“只要把保暖和防病毒结合好,再给免疫力‘充电’,即便寒潮来袭,也能稳稳应对。”韩国敬提醒。



扫描二维码,了解如何科学预防感冒。

长白山天池为什么冒蒸汽

□ 科普时报记者 胡利娟

近日,吉林长白山天池上演一幕奇特的自然景观——平静的湖面上,蒸汽奔腾如一锅沸腾的“开水”。这一景观在气象学上被称为“海浩”。那么,这一景观究竟是怎样形成的?

“海浩”是什么

“‘海浩’的本质其实是蒸发雾,也叫蒸汽雾。”中国气象局气象探测中心首席科学家曹云昌给出了解释。

曹云昌进一步说明了这种景观的形成原理:“简单来说,就是当干冷的空气吹过相对温暖的水面

时,水面快速蒸发,产生大量水汽,水汽遇冷后会立即凝结成微小的水滴或小冰晶,它们随风飘浮,便形成了云雾缭绕的‘海浩’奇观。”

曹云昌表示,这种自然现象较为罕见,此次长白山天池出现“海浩”,源于气温骤降叠加三大特殊条件:

- 一是冷空气经过长白山时,会顺着火山口滑落到天池湖面上,在湖面形成一层较薄的冷空气层;
- 二是天池当时未封冻,湖水温度高于气温;
- 三是水汽遇冷凝结成雾后,水面和空气的流动方向基本一致。

“海浩”和海雾有何不同

与这种特定条件下形成的“海浩”不同,海边居民更常见到的是外观相近的海雾。

海雾在春季和初夏季节尤为频发,通常以辐射雾或平流雾的形式出现。曹云昌介绍,二者虽外观相似,但形成原因与形态存在显著差异:

“海雾通常是温暖湿润的空气中的水汽,碰到冷海面后凝结形成的,形态只有液态;‘海浩’则是冷空气撞上相对温暖的海面,由水面蒸发的水汽凝结而成的,形态更灵活,可能是液态、固态,还可能是两者混合。”曹云昌进一步介绍。

“海浩”其实也算是海雾家族里的一员。“两者均为海洋或湖泊等水域上空低层大气里的水汽凝结,形成大量的小水滴、小冰晶(或两者都有),最终导致水平能见度降低的一种物理现象。”曹云昌解释道。



扫描二维码,了解“海浩”和海雾的区别。



长白山天池的“海浩”奇观。(吉林发布供图)

羽绒服怎么穿更暖和

□ 科普时报记者 陈杰

近期,多地气温创新低,羽绒服已大规模“上岗”,但“为什么羽绒服里穿薄点才暖和”这一热议话题,却让不少人疑惑,羽绒服到底该怎么穿?

“‘多穿保暖’虽是常识,但这一常识落在羽绒服穿搭上,其实包含着一个巨大的误区。”中国材料研究学会常务副秘书长陈亚楠解释,静态情况下,“多穿”是有效的;但在动态的生活场景中,盲目“多穿”往往适得其反,甚至可能有失温风险。

陈亚楠介绍,从材料科学来看,世界上已知物质中热导率最低的是静止的空气,衣服的保暖性则是纤维材料与空气层的“强强联合”。“羽绒服本身蓬松,能锁住大量空气,如果内搭过厚、层数过多,会挤压层间空气,导致空气存量减少,保暖效果就会打折扣。”他进一步解释,此外,水有很强的导热能力,当内搭过厚时,人在行走或运动中容易出汗,这些汗水或湿气会逐渐取代空气层中的干燥空气,导致热量被迅速带走,大风环境下,这种情况甚至可能导致失温。

对于日常羽绒服该怎么穿,陈亚楠给出了“三层穿搭公式”:外层的羽绒服可适当宽松,给内层和层间留出适当空间储存静止空气;中层采用柔软、蓬松的摇粒绒、抓绒、薄羊绒、羽绒内胆等再造空气层;内层选择吸湿透气的贴身保暖内衣、速干衣、瑜伽衣等,避免人体新陈代谢产生的湿气在衣物内积攒,影响外层的蓬松度,降低保温性能。



扫描二维码,了解“多穿保暖”为啥是误区。