



每日科普

雷暴天气暗藏健康威胁 如何科学避险

当前正值“七下八上”防汛关键期，各地强降雨和雷暴天气频发。除直接灾害外，雷暴还可能引发呼吸系统疾病发作、心血管事件增加等健康问题。专家提醒，不同人群健康风险各异，需科学防护、因人施策，提前做好应对准备。

雷暴天气健康威胁需警惕

雷暴天气的健康风险呈现多层次、多系统特点。最直接的威胁是雷击，人在户外空旷区域、高地或水域附近时，易成为雷电的袭击目标。根据世界气象组织和其他相关机构统计，全球每年有2.4万至3万人因雷击而死亡、24万至30万人因雷击而受伤。

近年来，雷暴天气引发的雷暴哮喘备受关注。中日友好医院呼吸与危重症医学科副主任医师张永明说，雷雨前，空气湿度变大，让空气中本就聚集的花粉和霉菌孢子颗粒吸水后，体积进一步变大。当有雷暴时，花粉和霉菌被瞬间击碎，变成更为细小的微粒体进入人体下呼吸道，引发过敏性鼻炎，从而引起哮喘或导致症状加重。

此外，北京大学第一医院心血管内科副主任医师于扬说，雷暴天气气压骤变，易诱发急性心梗、脑梗等心脑血管急症。老年人因机能衰退和共病状态更易受气候影响。研究表明，气温、湿度变化可能引发生理指标波动及情绪应激。公众需提高警惕，出现不适及时就医。

专家还表示，心理健康敏感人群需对雷暴天气高度重视：雷暴时的声响和强光易引发焦虑人群惊恐发作；强风可能导致物体坠落、树木倒塌，加上路面湿滑，易造成意外伤害；雷暴引发的断电，还会威胁依赖医疗设备患者的生命。

科学防护因人施策

中国气象科学研究院副研究员刘恒毅说，面对雷暴天气，普通人群要密切关注天气预报，收到雷暴预警尽量避免外出。若在户外，应尽快寻找有完善防雷设施的建筑物躲避，远离铁塔、大树等；在室内则要远离门窗、水管，拔掉电器插头。

针对哮喘和过敏体质人群，张永明建议，雷暴天气前关闭门窗，有条件的可以使用空气净化器，过敏体质的人群要备好相关急救药物，如硫酸沙丁胺醇吸入气雾剂等。若出现喘息气促、胸闷咳嗽等症状，应及时使用吸入剂并就医。

“极端气候确实可能会加剧心脑血管疾病风险，但公众不要过度紧张，提前做好常用急救药物，避免情绪激动，出现不适症状及时就诊。”北京大学第一医院心血管内科主治医师李锺印提醒，心理健康敏感人群可尝试深呼吸、冥想等放松技巧，必要时寻求亲友或专业心理支持。

依赖医疗设备的患者和家属同样需做好防护。于扬建议，一是根据设备电源

情况保障电力供应，提前充电或准备发电装置等；二是备好设备故障应急包，如使用呼吸支持设备患者需备好管路、简易呼吸球囊，有起搏器植入患者可备用磁铁等；三是确保医疗可及，若发现依赖医疗设备出现异常，需及时就诊或启动医疗救援。

此外，照护者在照护老人、婴幼儿及行动不便者时，应加强居家环境安全，如移除走廊障碍物防止跌倒、卫生间安装防滑扶手、密封电源插座等，提前规划避险方案，掌握常用急救方法及紧急转移路线。还要做到健康风险主动防控，如老人脱水、婴儿体温失调等，照护者需定期做好监测。

携手筑牢防雷安全网

雷暴天气的健康防护是一项系统工程，需要个人、社区和社会各层面协同发力。相关专家在接受采访时，就如何筑牢防雷安全网给出建议：

——在社区防控层面，应当建立分级分类的精细化管理机制。社区卫生服务中心可与物业联动，通过智能手环等设备实时监测独居老人、心血管疾病患者等高风险人群的健康状况，确保他们在极端天气下能及时获得帮助。

——公共场所更需要加强标准化防护建设。根据我国建筑物防雷设计规范、技术规范、检测技术、雷电防护等相关标准，城市广场、体育场馆等露天场所应当安装雷电预警系统，并设置明显的避险指示标识。公共场所应完善防雷设施，并在雷暴预警及时疏散露天区域的人群。

——气象服务的升级是防灾减灾的第一道防线。随着人工智能预报等技术应用，利用大数据分析实现预警信息向特定区域、特定人群精准推送，避免预警疲劳。同时，气象部门需进一步提高预警精准度和时效性，通过手机短信、社交媒体等多渠道发布实时预警信息。

——医疗机构应完善应急救治体系。三级医院需储备足量烧伤、电击救治药品和设备，基层医疗机构重点培训心肺复苏等基础急救技能，定点医院建立“绿色通道+多学科会诊”应急机制。

专家强调，雷暴天气虽不可控，但通过提前准备和科学应对，绝大多数健康风险均可有效降低。公众应结合自身情况制定个性化防护方案，关键时刻才能化险为夷。

据新华社

守护女性健康新视角 肠道菌群与妇科疾病的预防新策略

重庆大学附属江津医院 李柱娟

研究显示，孕期或产后出现抑郁、焦虑症状的女性，其肠道菌群组成与无相关症状者存在显著差异。不仅如此，肠道菌群失衡还与妇科炎症、内分泌失调甚至生殖系统肿瘤存在密切关联。这个被称为“第二大脑”的微生物生态系统，正在改写我们对女性健康的传统认知。

菌群失衡引发的健康危机

当优势菌群双歧杆菌、乳酸杆菌数量减少时，条件致病菌会突破肠黏膜屏障，引发全身性微炎症反应。这种慢性炎症状态如同无形的火种，可能引发生殖道黏膜免疫失衡，为病原体入侵创造机会。

临床数据显示，反复发作的霉菌性阴道炎患者中，76%存在肠道菌群多样性降低。菌群代谢产物还对雌激素代谢具有调控作用。肠道菌群失调者患乳腺癌的风险也会增加2.3倍。

肠道菌群重塑

膳食纤维是益生菌的最佳“养料”，每日摄入25~30克可显著增加短链脂肪酸产量。这些脂肪酸不仅能修复肠黏膜，还能调节全身免疫应答。建议选择燕麦、菊芋、秋葵等富含水溶性纤维的食物，其发酵利用率比普通膳食纤维高40%。

合理补充特定菌株可以实现精准调节。选择益生菌制剂时应注意菌株编号、活性含量及配伍科学性，避免盲目混合补充。昼夜节律紊乱会使肠道菌群多样性下降32%。建议固定作息，避免深夜进食。压力管理同样关键，皮质醇水平升高会导致乳酸杆菌数量锐减，每日15分钟正念冥想可使有益菌比例提升18%。

全周期健康管理新范式

青春女生建立菌群检测档案，可早期发现菌群失衡征兆。月经周期中黄体期菌群结构变化明显，适时补充维生素B族能维持菌群稳定。备孕女性建议提前3个月进行菌群调理，特定菌株补充可使受孕成功率提升25%。更年期女性肠道通透性增加60%，应重点补充酪酸梭菌等产丁酸菌。每周3次30分钟中等强度运动，可使菌群多样性指数提升15%。绝经后女性需关注菌群对钙吸收的影响，适当补充植物乳杆菌可增强骨密度。

此外，还可通过宏基因组测序分析菌群构成，制定个性化膳食方案。动态监测炎症因子、雌激素代谢指标，实现疾病风险预警。建议每年进行1次系统性菌群评估。

维护肠道菌群平衡已成为女性健康管理的新维度。让我们通过科学认知和主动干预，构建起预防妇科疾病的前沿防线，用科学方法守护生命之花常开不败。

【专家点评】

重庆大学附属江津医院妇科主任 陈丽：文章结构合理，逻辑清晰，语言流畅，兼具专业性和科普性，并体现了对患者的人文关怀及对社会共同行动的呼吁。通过科学认知和主动干预，我们能够构建起预防妇科疾病的前沿防线。

刊登 1301833716 热线 15023163856

重庆南岸区海棠溪街11号
重庆南岸区海棠溪街11号
重庆南岸区海棠溪街11号

重庆南岸区海棠溪街11号
重庆南岸区海棠溪街11号
重庆南岸区海棠溪街11号

重庆南岸区海棠溪街11号
重庆南岸区海棠溪街11号
重庆南岸区海棠溪街11号

重庆南岸区海棠溪街11号
重庆南岸区海棠溪街11号
重庆南岸区海棠溪街11号

重庆南岸区海棠溪街11号
重庆南岸区海棠溪街11号
重庆南岸区海棠溪街11号

重庆南岸区海棠溪街11号
重庆南岸区海棠溪街11号
重庆南岸区海棠溪街11号

重庆南岸区海棠溪街11号
重庆南岸区海棠溪街11号
重庆南岸区海棠溪街11号

重庆南岸区海棠溪街11号
重庆南岸区海棠溪街11号
重庆南岸区海棠溪街11号

重庆南岸区海棠溪街11号
重庆南岸区海棠溪街11号
重庆南岸区海棠溪街11号

重庆南岸区海棠溪街11号
重庆南岸区海棠溪街11号
重庆南岸区海棠溪街11号

重庆秀山土家族苗族自治县纪委(行风处理决定)送达公告

无生,2025年8月22日在重庆秀山土家族苗族自治县纪委(行风处理决定)送达公告

无生,2025年8月22日在重庆秀山土家族苗族自治县纪委(行风处理决定)送达公告

无生,2025年8月22日在重庆秀山土家族苗族自治县纪委(行风处理决定)送达公告

无生,2025年8月22日在重庆秀山土家族苗族自治县纪委(行风处理决定)送达公告

无生,2025年8月22日在重庆秀山土家族苗族自治县纪委(行风处理决定)送达公告

无生,2025年8月22日在重庆秀山土家族苗族自治县纪委(行风处理决定)送达公告

无生,2025年8月22日在重庆秀山土家族苗族自治县纪委(行风处理决定)送达公告

无生,2025年8月22日在重庆秀山土家族苗族自治县纪委(行风处理决定)送达公告

无生,2025年8月22日在重庆秀山土家族苗族自治县纪委(行风处理决定)送达公告

无生,2025年8月22日在重庆秀山土家族苗族自治县纪委(行风处理决定)送达公告

重庆秀山土家族苗族自治县纪委监委(行风处理决定)送达公告

无生,2025年8月22日在重庆秀山土家族苗族自治县纪委监委(行风处理决定)送达公告

无生,2025年8月22日在重庆秀山土家族苗族自治县纪委监委(行风处理决定)送达公告

无生,2025年8月22日在重庆秀山土家族苗族自治县纪委监委(行风处理决定)送达公告

无生,2025年8月22日在重庆秀山土家族苗族自治县纪委监委(行风处理决定)送达公告

无生,2025年8月22日在重庆秀山土家族苗族自治县纪委监委(行风处理决定)送达公告

无生,2025年8月22日在重庆秀山土家族苗族自治县纪委监委(行风处理决定)送达公告

无生,2025年8月22日在重庆秀山土家族苗族自治县纪委监委(行风处理决定)送达公告

无生,2025年8月22日在重庆秀山土家族苗族自治县纪委监委(行风处理决定)送达公告

无生,2025年8月22日在重庆秀山土家族苗族自治县纪委监委(行风处理决定)送达公告

无生,2025年8月22日在重庆秀山土家族苗族自治县纪委监委(行风处理决定)送达公告

重庆公共交通运输集团有限公司北部公共交通分公司安全生产风险管控和隐患排查治理双重预防机制建设服务项目竞争性比选结果公示

第一候选人：重庆公共交通建设集团(3882202)

第二候选人：重庆公共交通建设集团(3882202)

第三候选人：重庆公共交通建设集团(3882202)

第四候选人：重庆公共交通建设集团(3882202)

第五候选人：重庆公共交通建设集团(3882202)

第六候选人：重庆公共交通建设集团(3882202)

第七候选人：重庆公共交通建设集团(3882202)

第八候选人：重庆公共交通建设集团(3882202)

第九候选人：重庆公共交通建设集团(3882202)

第十候选人：重庆公共交通建设集团(3882202)

G50沪渝高速公路垫江至忠县段谭家寨隧道施工公告

尊敬的各单位负责人：G50沪渝高速垫江至忠县段谭家寨隧道施工公告

尊敬的各单位负责人：G50沪渝高速垫江至忠县段谭家寨隧道施工公告

尊敬的各单位负责人：G50沪渝高速垫江至忠县段谭家寨隧道施工公告

尊敬的各单位负责人：G50沪渝高速垫江至忠县段谭家寨隧道施工公告

尊敬的各单位负责人：G50沪渝高速垫江至忠县段谭家寨隧道施工公告

尊敬的各单位负责人：G50沪渝高速垫江至忠县段谭家寨隧道施工公告

尊敬的各单位负责人：G50沪渝高速垫江至忠县段谭家寨隧道施工公告

尊敬的各单位负责人：G50沪渝高速垫江至忠县段谭家寨隧道施工公告

尊敬的各单位负责人：G50沪渝高速垫江至忠县段谭家寨隧道施工公告

尊敬的各单位负责人：G50沪渝高速垫江至忠县段谭家寨隧道施工公告

重庆公共交通运输集团有限公司北部公共交通分公司安全生产风险管控和隐患排查治理双重预防机制建设服务项目竞争性比选结果公示

第一候选人：重庆公共交通建设集团(3882202)

第二候选人：重庆公共交通建设集团(3882202)

第三候选人：重庆公共交通建设集团(3882202)

第四候选人：重庆公共交通建设集团(3882202)

第五候选人：重庆公共交通建设集团(3882202)

第六候选人：重庆公共交通建设集团(3882202)

第七候选人：重庆公共交通建设集团(3882202)

第八候选人：重庆公共交通建设集团(3882202)

第九候选人：重庆公共交通建设集团(3882202)

第十候选人：重庆公共交通建设集团(3882202)

G50沪渝高速公路垫江至忠县段谭家寨隧道施工公告

尊敬的各单位负责人：G50沪渝高速垫江至忠县段谭家寨隧道施工公告

尊敬的各单位负责人：G50沪渝高速垫江至忠县段谭家寨隧道施工公告

尊敬的各单位负责人：G50沪渝高速垫江至忠县段谭家寨隧道施工公告

尊敬的各单位负责人：G50沪渝高速垫江至忠县段谭家寨隧道施工公告

尊敬的各单位负责人：G50沪渝高速垫江至忠县段谭家寨隧道施工公告

尊敬的各单位负责人：G50沪渝高速垫江至忠县段谭家寨隧道施工公告

尊敬的各单位负责人：G50沪渝高速垫江至忠县段谭家寨隧道施工公告

尊敬的各单位负责人：G50沪渝高速垫江至忠县段谭家寨隧道施工公告

尊敬的各单位负责人：G50沪渝高速垫江至忠县段谭家寨隧道施工公告

尊敬的各单位负责人：G50沪渝高速垫江至忠县段谭家寨隧道施工公告

G50沪渝高速公路垫江至忠县段谭家寨隧道施工公告

尊敬的各单位负责人：G50沪渝高速垫江至忠县段谭家寨隧道施工公告

尊敬的各单位负责人：G50沪渝高速垫江至忠县段谭家寨隧道施工公告

尊敬的各单位负责人：G50沪渝高速垫江至忠县段谭家寨隧道施工公告

尊敬的各单位负责人：G50沪渝高速垫江至忠县段谭家寨隧道施工公告

尊敬的各单位负责人：G50沪渝高速垫江至忠县段谭家寨隧道施工公告

尊敬的各单位负责人：G50沪渝高速垫江至忠县段谭家寨隧道施工公告

尊敬的各单位负责人：G50沪渝高速垫江至忠县段谭家寨隧道施工公告

尊敬的各单位负责人：G50沪渝高速垫江至忠县段谭家寨隧道施工公告

尊敬的各单位负责人：G50沪渝高速垫江至忠县段谭家寨隧道施工公告

尊敬的各单位负责人：G50沪渝高速垫江至忠县段谭家寨隧道施工公告

G50沪渝高速公路垫江至忠县段谭家寨隧道施工公告

尊敬的各单位负责人：G50沪渝高速垫江至忠县段谭家寨隧道施工公告

尊敬的各单位负责人：G50沪渝高速垫江至忠县段谭家寨隧道施工公告

尊敬的各单位负责人：G50沪渝高速垫江至忠县段谭家寨隧道施工公告

尊敬的各单位负责人：G50沪渝高速垫江至忠县段谭家寨隧道施工公告

尊敬的各单位负责人：G50沪渝高速垫江至忠县段谭家寨隧道施工公告

尊敬的各单位负责人：G50沪渝高速垫江至忠县段谭家寨隧道施工公告

尊敬的各单位负责人：G50沪渝高速垫江至忠县段谭家寨隧道施工公告

尊敬的各单位负责人：G50沪渝高速垫江至忠县段谭家寨隧道施工公告

尊敬的各单位负责人：G50沪渝高速垫江至忠县段谭家寨隧道施工公告

尊敬的各单位负责人：G50沪渝高速垫江至忠县段谭家寨隧道施工公告

G50沪渝高速公路垫江至忠县段谭家寨隧道施工公告

尊敬的各单位负责人：G50沪渝高速垫江至忠县段谭家寨隧道施工公告

尊敬的各单位负责人：G50沪渝高速垫江至忠县段谭家寨隧道施工公告

尊敬的各单位负责人：G50沪渝高速垫江至忠县段谭家寨隧道施工公告

尊敬的各单位负责人：G50沪渝高速垫江至忠县段谭家寨隧道施工公告

尊敬的各单位负责人：G50沪渝高速垫江至忠县段谭家寨隧道施工公告

尊敬的各单位负责人：G50沪渝高速垫江至忠县段谭家寨隧道施工公告

尊敬的各单位负责人：G50沪渝高速垫江至忠县段谭家寨隧道施工公告

尊敬的各单位负责人：G50沪渝高速垫江至忠县段谭家寨隧道施工公告

尊敬的各单位负责人：G50沪渝高速垫江至忠县段谭家寨隧道施工公告

尊敬的各单位负责人：G50沪渝高速垫江至忠县段谭家寨隧道施工公告