

南方降雨频繁局地有大暴雨 中东部将迎明显降温

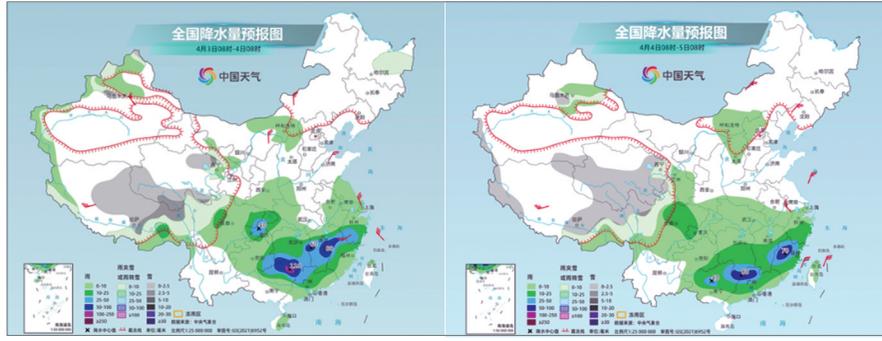
4月2日至4日,南方降雨频繁,并伴有强对流天气,其中,4月2日江南北部、江汉等地局地有大暴雨。4月5日至7日,南方多阴雨的天气格局还将持续,需注意防范连续降雨可能引发的次生灾害。气温方面,未来几天,中东部大部气温将明显下滑,冷暖差异大,公众请适时调整着装,谨防感冒。

南方降雨频繁并伴有强对流 局地有大暴雨

4月1日,我国雨雪范围较大,其中,南方部分地区雨势较强并伴有强对流天气,监测显示,重庆南部、湖北西南部和东部、湖南北部和西南部、安徽西南部、江西北部和西南部、浙江西部、福建西部等地部分地区出现大到暴雨,重庆酉阳,湖北咸宁,湖南怀化、岳阳和永州,江西宜春、景德镇、上饶等地局地大暴雨;湖南、江西、浙江、福建、贵州、云南等地部分地区出现8至10级雷暴大风,局地11至12级;江西赣州等地局地出现冰雹。

4月2日至4日,南方降雨仍然频繁,并伴有强对流天气。其中,4月2日,江汉、江南北部等地部分地区有暴雨,局地大暴雨;4月3日至4日,主要降雨区域将南压至江南南部、华南北部等地。

具体来看,中央气象台预计,4月2



日,内蒙古东北部、西藏东部、甘肃河西、青海中南部、川西高原北部等地部分地区有小雪或雨夹雪,其中,西藏东南部、青海东南部、甘肃西南部等地部分地区有中到大雪(5至8毫米)。陕西南部、山西西部、黄淮南部、江淮大部、江汉、江南北部、四川盆地东部、重庆东北部等地部分地区有中到大雨,其中,湖北东南部、湖南东北部、安徽东南部、江西东北部等地部分地区有暴雨,局地大暴雨(100至150毫米)。

4月3日,新疆北疆北部和伊犁河谷沿天山一带、西藏北部、青海东北部和南部、甘肃河西、川西高原北部、黑龙江东部等地部分地区有小到中雪或雨夹雪。江南中南部、西南地区东北部、华南北部等地部分地区有中到大雨,其中,湖南西南部、江西中部、广西东北部、广东西北

部等地部分地区有暴雨或大暴雨(100~110毫米)。

4月4日,新疆沿天山地区、西藏南部和东部、青海中南部、甘肃河西、川西高原北部等地部分地区有小到中雪或雨夹雪。四川盆地大部、重庆西南部、贵州东南部、江南中南部、华南中北部等地部分地区有中到大雨,其中,福建西北部、广西东北部、广东西北部等地部分地区有暴雨(50至80毫米)。

展望后期,5日至7日,南方多阴雨的天气格局还将持续。总体来看,本周江南、华南北部降雨持续时间长、累计雨量大、强对流天气多发,需注意防范连续降雨可能引发的次生灾害,并防范局地强降雨和风暴天气对交通出行、户外作业等方面的不利影响。

冷空气影响中东部 局地累计降温可达15℃左右

气温方面,4月1日,冷空气影响我国,新疆南部、青海北部、甘肃西部等地出现明显降温并伴有大风和沙尘。而冷空气尚未影响到的黄淮等地,气温继续冲高,济南、郑州等城市最高气温都超过了28℃,暖意十足。

未来几天,随着冷空气逐渐东移南下,加上阴雨天气的影响,中东部大部气温将明显下滑,各地最高气温累计降幅可以达到6至12℃,局地15℃左右。到5日前后,最高气温20℃线将退回到江南南部。城市中,济南4月1日最高气温28.3℃,刷新今年来的气温新高,4月2日至3日连续降温,4月3日最高气温只有15℃;南昌4月2日最高气温可达31℃,4月3日降至24℃,5日或降至15℃。春季气温多起伏,冷暖差异大,公众请适时调整着装,谨防感冒。

不过,在更南边的云南南部、广西南部到海南一带,4月2日至4日炎热天气还将“加码”,高温有所增多,局地最高气温可达38至40℃。大城市中,南宁4月2日迎来今年首个高温天,海口未来几天高温仍将持续,连续高温日数或达六天,需注意防暑降温。

(新华网)

“铁缺乏”——婴幼儿不容忽视的健康问题

晋中市妇幼保健院保健部主任 张丽芳

作者简介

张丽芳,大学本科,副主任医师,晋中市妇幼保健院保健部主任,晋中市妇女儿童群体保健辖区管理工作负责人,晋中市0-6岁儿童健康管理项目负责人、专家组成员,多年来深入基层对辖区各县(区、市)0-6岁儿童健康管理工作进行调研、督导,分析并掌握全市0-6岁儿童健康状况。

众所周知,缺铁会导致缺铁性贫血,但缺铁对婴幼儿的危害却远不只是贫血。

一、婴幼儿“铁缺乏”的危害

1.缺铁会导致婴幼儿生长发育迟缓,比如毛发生长迟、出牙迟,说话、站立、行走迟,运动能力降低、协调性差,甚至身高、体重会增长缓慢;还会出现口唇、指甲、皮肤苍白无血色,头晕眼花,头发枯黄无光泽等状况。

2.长期缺铁,会导致婴幼儿免疫力降低,尤其抗感染能力下降,容易患口腔炎、舌炎、唇炎,食欲不振,胃酸分泌减少,甚至萎缩性胃炎,从而导致吸收不良。

3.最重要的是,长期缺铁可能影响婴幼儿大脑的发育,包括智力和情感方面都会受到影响,出现记忆力低下,注意力不

集中,反应慢、精神不振或烦躁不安、易怒等。尤其3岁以前是大脑发育的一个黄金时期、一个机会窗口,这个时期一旦损伤,将无法挽回。联合国儿童基金会研究报告显示,缺铁性贫血的儿童,其智商较正常儿童平均低9个点;我国研究者发现缺铁性贫血儿童的运动和智能发展指数较正常儿童低得更多。因此,铁缺乏对儿童学习及成年后的就业都有着重大影响。

二、婴幼儿“铁缺乏”的常见原因

1.母亲在怀孕期间铁元素摄入不足,体内严重缺乏。由于胎儿本身在母体内发育所需的铁元素较多,而母体在怀孕期间未能提供给胎儿充足的铁元素,致使婴儿出生时其本身的含铁量相对较少。

2.喂养不合理、辅食添加不合理或不及不及时而导致的婴幼儿缺铁。由于母乳中铁含量少,婴幼儿出生时体内储存的铁元素在6个月内基本用完,而此时婴幼儿正处于快速生长发育阶段,进入出生后的第一个生长高峰,对铁元素的需求不断扩大,若不及时添加含铁辅食、补充铁元素,就容易引起缺铁。

3.偏食、挑食或饮食较单调。由于对饮食挑剔或仅吃几种自己喜欢或习惯的食物,对不感兴趣的食物吃得少或不吃,含铁丰富的食物摄入较少,造成营养失衡、铁元素摄入不足。

4.铁元素吸收障碍。由于婴幼儿消

化功能不够完善,易出现腹泻、呕吐等各种急慢性疾病,直接影响食欲和正常的胃肠道吸收功能,进而打破铁元素摄入平衡,影响机体对铁元素的吸收利用。

三、怎样预防婴幼儿“铁缺乏”

1.坚持母乳喂养。母乳中铁吸收利用率高,混合喂养或人工喂养的宝宝,应采用强化铁的配方奶粉,6个月后及时添加辅食,并从含铁米粉开始添加。

2.均衡饮食。避免偏食、挑食,多吃富含铁的食物,如红肉、肝脏、猪血、鸭血,黑木耳、紫菜、芝麻、黄豆、豆腐皮、香菇干、葡萄干、核桃等。

3.适当补充富含维生素的新鲜蔬菜、水果,可以改善膳食中铁的消化吸收率。

四、怎样判断婴幼儿“铁缺乏”

国家基本公共卫生服务项目0-6岁儿童健康管理中,要求婴儿6-8月龄免费检测一次血红蛋白(血常规),以后每半年检测一次,目的是及早发现婴幼儿是否缺铁,以便及时采取积极有效的干预措施。但是部分家长可能对血红蛋白的检测意义认识不到位、依从性不高,有

的家长没有按时给孩子检测,有的家长即使给孩子检测了,也没有听从医生的指导,积极治疗、按时复查,使得孩子铁缺乏没有及时发现或没有得到及时纠正,从而对孩子的身体,尤其是大脑发育造成不可逆的损伤。

虽然,铁元素的缺乏经过补充或治疗可以得到纠正,但早期缺铁所导致的部分大脑认知和发育缺陷却很难恢复。所以,家长们一定要引起足够重视,按时给孩子检测血红蛋白,如果孩子存在缺铁性贫血,要听从医生的指导,及时补充铁剂治疗,补充铁剂的同时配合服用维生素c,促进铁吸收,并且按要求定期复查,确保治疗效果。另外,早产/低出生体重儿、双多胎及妈妈孕期缺铁等情况,出生后即遵医嘱及时补充铁剂。

所以,当乡镇卫生院或社区卫生服务中心的儿童保健医生给家长打电话,要求给孩子复查血红蛋白的时候,请家长积极配合!

让我们共同努力,关注婴幼儿的身心健康!



名医话健康

主办单位:晋中市卫生健康委员会

第195期