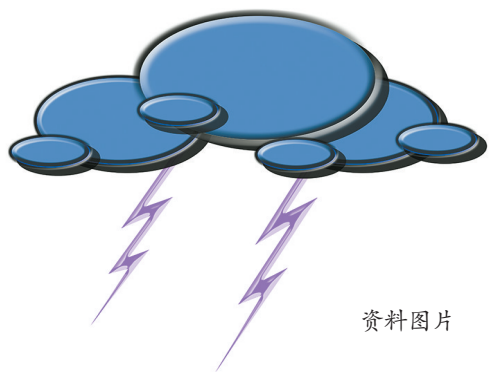


雷暴天气暗藏健康威胁！ 如何科学避险？

□新华社记者 李恒 董瑞丰



资料图片

当前正值“七下八上”防汛关键期，华东、华北、东北等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。最直接的危险是雷击，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，引发过敏性炎症，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，雷暴天气前应关闭门窗，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，提前备好常用急救药物，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锴印提醒，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，并在雷暴预警时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。

——医疗机构应完善急救救治体系。三级医院需储备足量烧伤、电击伤救治药品和设备，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订个性化防护方案，关键时刻才能化险为夷。

新华社北京8月4日电

土星与海王星 6日上演“星星相吸”

新华社天津8月4日电（记者 周润健）8月6日，土星与海王星相合，上演“星星相吸”。届时如果天气晴好，我国感兴趣的公众可在当晚朝东南方天空观测。

在望远镜中，土星有一个美丽的光环，非常明显，这也让它拥有了“指环王”的美誉；海王星是太阳系内目前已知距离太阳最远的行星，也是看上去最暗的行星。

所谓“合”，是指太阳系内两个天体在天球上的视黄经相同的现象。从地球上，这两个天体的角距离会非常近。今年6月29日曾有过一次土星合海王星，短短的一个月之后为何又发生了一次土星合海王星？

中国天文学会会员、天文科普专家修立鹏解释，这是因为这段时间土星与海王星一直在双鱼座中几乎同步运行，土星留后由顺行转为逆行，“回头”再次与海王星相遇。

行星视运动分为三种：顺行、逆行、留。顺行时，行星在天球上的运动方向为自西向东，与太阳在天球上的周年视运动方向一致。逆行时，行星在天球上的运动方向为自东向西，与太阳在天球上的周年视运动方向相反。顺行、逆行互相转换时，行星在天球上的位置短时期不动，称为留。

“土星由顺行转为逆行，标志着今年的土星‘大戏’正在慢慢进入高潮。随着9月21日的土星冲日越来越近，土星的观测条件渐入佳境，不仅亮度逐渐增加，可观赏时间也逐渐变长。”修立鹏说。

相较于6月29日那次相合，实际上8月初前后土星与海王星的角距离变化不大，在1度左右，相当于两个满月的宽度。本次相合时，土星的亮度约0.8等，比较明亮，而海王星的亮度约7.8等，肉眼不可见，二者的亮度相差还是比较悬殊的。

“本次相合，以土星为参照，使用小型天文望远镜就可以很方便地找到海王星。8月初这段时间，喜欢天文摄影的朋友可以选择一个晴夜，找一个东南方空旷、视野开阔、无光污染的场地，试着将它们同框拍下来。”修立鹏说。

一种温和无创的新方法有助胰腺癌早期诊断

新华社柏林8月2日电（记者 杜哲宇）德国弗劳恩霍夫协会日前发布公报说，该协会研究人员与合作伙伴开发出一种可望用于早期高精度检测胰腺癌的新方法。该方法温和无创，有望显著改善治疗预后。

胰腺癌是一种死亡率较高的胰腺恶性肿瘤，由于早期很少引起症状等原因，

许多病例直到晚期才被确诊。新检测方法基于对患者血液中游离肿瘤DNA（脱氧核糖核酸）的分析，即差异甲基化分析。

研究人员介绍，首先需要采集血液样本并分离出血浆，从中提取细胞死亡或退化时释放的游离DNA，再检测其特定病理变化。肿瘤DNA通常与健康

DNA存在一些差异，这些差异体现在DNA某些位置的生化修饰（即甲基化）上，他们会通过高通量测序技术识别这些差异。因此，不需要对胰腺进行活检，而是可以直接从肘部等部位采血来检测肿瘤DNA，这种方法对患者更温和。

据介绍，新检测方法还能将胰腺恶性肿瘤与胰腺炎区分开来，两者在初期

症状上非常相似，但治疗方法完全不同。研究人员甚至能够根据特定的甲基化模式对某些非恶性早期病变进行分类识别。

研究人员说，他们接下来将分析来自不同医疗机构的更多患者样本，最终目标是将该方法推广为临床常规诊断手段。