

我市何时入梅仍在监测中

往年通常为6月18日;近期需防范强对流和晴热天气

晚报讯 “一川烟草,满城风絮,梅子黄时雨。”据国家气候中心消息,我国江南和长江中下游于5月29日同时入梅,正式拉开梅雨季的帷幕。这两天,浙江、上海也相继官宣,分别于10日、13日入梅。

“感觉江浙沪离得蛮近的,但为什么浙江、上海都入梅了,南通还没有宣布呢?”这两天,陆续有市民发出这样的疑惑。记者从市气象台获悉,划定梅雨期以大气环流季节性的转折、调整为主要依据,不同地区标准也不一样,目前南通还没有达到入梅标准。

每年的六七月份,从我国江淮流域一直到日本南部等地,都会出现一段降水量较大、降水次数较频繁的持续阴雨天气,由于这一时段正是江南梅子的成熟期,这种天气被称为“梅雨”。从全国来看,根据不同的地域划分,梅雨可以划分为江南梅雨、长江中下游梅雨和江淮梅雨,主要影响区域包含上海、江苏、安徽、浙江、江西、湖北、湖南等6省1市。可以说,进入梅雨的过程是一个由南往北的过程。

“就南通而言,其实我们横跨了长江中下游和江淮两个梅雨监测区,像启东、海门就偏向于长江中下游梅雨区。”市气象台工作人员告诉记者,根据气象标准,江苏出梅、入梅是有严格的指标。比如确定入梅时间,就需要从大气环流特征(副热带高压脊线位

置)、气温、雨日数三个方面来综合判定。从历史资料来看,南通常年人梅时间为6月18日,出梅时间为7月13日,平均梅雨天数为25天。不过,有时候“梅姑娘”也不按常理出牌,1991年南通最长的梅雨天数竟然达到了59天。2020年让大家印象深刻的超长待机“梅雨季”也长达43天,直接追平1999年43天的第三记录。

南通何时入梅还在继续监测中,但眼下需要防范的可能是强对流天气和即将到来的晴热高温天气。市气象台昨天下午发布重要天气报告:受东北冷涡影响,今天下午到夜里,我市自北向南有一次强对流过程,并可能伴有短时强降水、8~10级雷暴大风和局地冰雹天气。16日至17日,我市大部分地区将以晴热天气为主,最高气温可达33℃~35℃。市气象台提醒,防范强对流天气对户外作业、交通运输、设施农业、海洋渔业、水产养殖及疫情防控等方面的影响;广大农户抓紧完成夏收扫尾工作,加快夏种进度,并做好已播栽作物田间管理。

【今明后三天天气预报】14日:多云转阴有阵雨或雷雨,局部雨量大,雷雨时短时阵风8~10级,东南风4~5级,气温19℃~28℃;15日:多云,局部有雷阵雨,东到东南风3~4级,气温20℃~31℃;16日:晴到多云,东南风4级左右,气温22℃~33℃。

记者俞慧娟

(合作单位:南通市气象局)

专家教你如何预防“梅雨病”

通城入梅失败,但“梅雨病”又要开始缠上一些市民了。对此,市民应如何做好应对?昨天,记者采访了相关医学专家。

气温高、湿度大,各类皮肤病容易滋生。“由于局部难以及时通风,真菌感染也就是我们俗称的脚癣、手癣等疾病最容易发生。”市一院皮肤科主任医师范向华告诉记者,“一旦出现真菌感染,不少市民可能会自行涂抹药膏。我们建议首先要到医院进行检查,确诊后再进行相应的治疗。”此外,丘疹性荨麻疹也是梅雨季节的易发疾

病。专家提醒,市民外出时应注意避免蚊虫叮咬,床上用品勤换洗。

梅雨时节,晴雨交替变化快,极易诱发风湿类疾病。市中医院风湿病科副主任中医师姜丹介绍,风湿病大多不能根治,但可以控制,且病情控制后可逐渐减停药物,少数患者可全部停药观察。但不经医生判断,自己擅自停药容易导致疾病复发。

姜丹提醒广大市民要避免风寒湿邪侵袭,平时可进行太极拳、八段锦、散步等活动,以增强身体素质。

本报记者冯启榕 本报实习生管昊月

科曹明华博士就和大家聊一聊乳房肿块。

导致乳腺肿块的乳腺疾病原因很多,常见的是以下4种:乳腺小叶增生、乳腺纤维瘤、乳腺癌、乳腺囊肿等。医生介绍,目前临幊上查到的乳腺肿块绝大多数都是良性病变,但也不排除恶性的可能,所以需要及时鉴别诊断。

1. 乳腺小叶增生

它既不是肿瘤,也不是炎症,主要是由女性的内分泌失调、精神情绪导致的,这类肿块在摁压有痛感,月经来潮时会

痛感加重,肿块也随之变大,一般月经后会自行缓解。

2. 乳腺囊肿

乳腺囊肿可分为单纯性和复杂性两种。单纯性囊肿是里面有液体蓄积,肿块捏起来似软葡萄,这种一般不会增加乳腺癌风险。如果是复杂性囊肿就要小心了,肿块里面还有实质性组织,如果经医生判断有恶变可能,则需要手术治疗。

3. 乳腺纤维瘤

这是一种良性肿瘤,易发于年轻女性。肿块是实心的坚韧、有弹性且活动性好。乳腺

纤维瘤的肿块一般无痛感,如果长期生长缓慢无变化,可根据医生建议定期随访检查。但如果发现生长迅速,建议立即去医院进行外科干预。

4. 乳腺癌

乳腺癌发病率高居女性恶性肿瘤的首位,是所有乳腺疾病中最严重的一种。医生介绍,除乳房肿块外,乳腺癌还会表现为皮肤褶皱、意外下垂、乳头回缩、溢液、双侧不对称、湿疹等症狀,当出现以上异常时,就要小心乳腺癌!患者应尽快至医院通过乳腺钼靶X线、B超、核磁共振

等进行筛查。综合评估后,可采取合适的术式——单侧乳腺癌改良根治术或者保乳手术。

目前,乳腺癌只要早发现、早治疗,不仅可以有效地控制,配合放化疗或内分泌治疗等后续诊疗,部分早期乳腺癌甚至可以达到治愈。

此外,目前对于乳房肿块,有一种腔镜美容手术,只要评估后符合手术要求的,都可以通过腋窝下的隐蔽切口,微创切除乳房肿块,术后完整保留乳房体表的美观。

南通六院甲乳外科曹明华博士

除湿防潮 通城生活达人有妙招

满城风絮、如烟似雾,在文艺青年眼里应该是别有一番水墨诗意吧。但在很多人眼中,梅雨天是恼人的。梅雨天来临前,“身经百战”的生活达人们早已做好各种准备,抵抗潮湿。

除湿袋防霉片一个都不能少

“樟脑丸、除湿袋、真空袋一个都不能少。”前两天,家住崇川区盛和花半里的市民陈女士趁着购物平台6.18预售,购买了200多元的防潮防霉小物件。打开衣橱,樟脑丸的气味弥漫,竟让人有些安心。换季的床单、衣物早就洗好晾干收好,“清清爽爽的,才可防止霉菌滋生。”但皮衣不能水洗,最多只能用护理剂擦拭,如何收纳?陈女士也有妙招:“这种除湿袋里面是氯化钙颗粒,划下来块把钱一袋,跟皮衣挂在一起很有效果的,梅雨季节两三天就能吸满一袋水。多挂几袋,只要储满水,就扔掉换新的,衣服就不容易发霉了。”

昨天,在大润发工农路店琳琅满目的衣护用品旁,某品牌防蛀防霉片剂标价牌上贴着“暂时缺货,敬请谅解”。一名姓葛的导购员表示,因为夏季销量较高,加上该防霉片产地在上海,受前段时间疫情影响,货源出现了短缺。

黑科技土办法各显神通

我市处在气候湿润的沿江沿海地区,衣物烘干机、除湿机这两年深受年轻群体的青睐。苏宁易购的工作人员介绍,虽然有的洗衣机也带烘干功能,但烘干时间长,衣服容易烘皱,很多顾客还是喜欢用衣物烘干机。至于家用除湿机,购买者大多是底层住户或用于车库。

相对于年轻人,老人们的除湿办法显得更为勤俭。今年75岁的退休教师王女士说:“家里的筷子、刀板尤其要注意,木质的东西一潮湿就会发霉,

我一般洗完就立刻用纸巾擦拭,然后在桌上摊平收干。”家住龙王桥新村的胡奶奶则准备了很多旧报纸,梅雨天时自家一楼车库地面会出现大面积的渗水,这时她的“宝贝收藏”便会派上用场。她说,报纸的吸水效果很好,在低洼地面铺上厚厚的旧报纸,能减少积水,空气中的湿气也能被吸附不少。

适度通风换气很有必要

宁蔓在我市经营一家整理收纳工作室,她表示,市民应尽量在梅雨季到来之前完成换季收纳工作。“之前我们遇到一些客户反馈,到了往年七八月份收纳冬季衣物时,会发现羽绒服、蚕丝被已经没那么干燥了,这时候收纳很容易造成衣物的霉变。所以市民朋友要尽量在春季完成家里的换季工作。”另一方面,收纳区域也很有讲究。“很多市民考虑到空间利用率,在家中安装了榻榻米样式的橱柜。但我们一般不建议客户将床上用品、换季衣物收纳进去。因为到了梅雨季,地面最容易聚集潮气。将换季收纳区规划在衣柜的顶部是比较合理的,这一区域能较好地保持干燥。”

药品、保健品收纳也有讲究。很多人买了大罐的保健品,吃一段时间后会发现胶囊粘连在一起,这是受潮导致的。宁蔓提醒,一方面保健品罐子内的干燥剂不要丢,另一方面可以将一周的使用量分装在小罐内,这样可以最大限度地保持药品干燥卫生。

天气过于潮湿时,很多市民为了避免室内湿气聚集,会选择紧闭门窗。对此,宁蔓提醒,适度地通风换气对减少霉菌滋生很有必要,可趁雨停间隙开窗通风,也可以开启空调的除湿模式,使空气中的水蒸气液化成液体排出室外。

本报记者陆钖

本报实习生范译

乳房出现肿块到底怎么回事儿?



乳房肿块是很多乳腺疾病的最常见外在表现形式,用手可以摸到包块肿物,有时按压还会伴有疼痛感。很多女性认为乳房有了肿块,会不会就是得了乳腺癌,这种想法缠绕在心头,挥之不去,越想越害怕。今天,南通市第六人民医院(上海大学附属南通医院)甲乳外