

# “健康锦囊”陪你健康过节

记者 殷江霞

过个平安健康、喜气洋洋的春节是每个人的心愿。但据近年来春节期间的门诊情况来看,春节也是疾病高发期。如出现呕吐、腹痛、腹泻的急性胃肠炎;长时间在商场超市等公共密集场所久留导致的流感等呼吸道疾病,让节日气氛大打折扣,蒙上痛苦的阴影。

春节将至,健康和营养专家送来“新年健康锦囊”,分别从节日餐桌、节日生活、节日突发等角度,给出他们的新年寄语和“健康经”。



## 节日生活营养包 在家打造一个健康餐桌

**往日诊情:**每年春节期间,门诊中因过度饮酒导致的酒精中毒、痛风发作、胃出血的人很多,患有高血压、冠心病者出现病情加重的情况。

**动植物蛋白:**蔬菜:菌藻=1:1:1;荤菜:多选用脂肪含量少的肉类及鱼、虾,以及不饱和脂肪酸含量较高的深海鱼、兔肉、羊肉、鹅肉、鸭肉等;蔬菜、主食:可选择平时吃得相对少的,抗氧化能力强及叶绿素、维生素C、纤维素含量高的,如芹菜、芥菜、菠菜、青椒、西红柿、黄瓜、萝卜、薯类、豆类、杂粮等。

**葡萄酒和黄酒当“祝酒”:**饮酒前适当吃些含碳水化合物食物给胃“垫个底儿”。相对来说,葡萄酒和黄酒适合做节日餐桌的“祝酒”。有一些人喜欢边喝酒边“吞云吐雾”,烟碱溶解在酒精内,在胃中很快被吸收而进入血液,可加速中毒过程。

餐餐都吃新鲜的饭菜最好,既安全又营养。如果有吃剩的煎炸食品,如炸虾、炸鱼、炸鸡等,再次食用时,可再过一次油,并与新鲜蔬菜搭配吃。剩蔬菜则一定不要再食用。蔬菜中亚硝酸盐含量较高,食用过多会引起中毒。

## 正骨包 看电视打牌,每小时动动

**往日诊情:**春节,坐在沙发上看电视、打牌是很多人主要娱乐方式,甚至通宵达旦,结果许多人的颈椎病、腰椎病就犯

了。还有外出旅游的,长时间坐车,发生急刹车时,颈椎、腰椎等也属于易受伤的部位。

长时间低头可造成颈椎周围的肌肉、韧带、关节囊的松弛和劳损,影响颈椎稳定。对于腰部,研究表明,平卧压力最小,站立次之,坐位压力较大,且随着腰部前屈增加,压力加大。过节期间,打麻将、看电视的时间都不要太长,以2~3小时为宜。建议每小时要站起来活动活动颈、腰部。

## 特殊人群暖心包 家里备些急救药

**往日诊情:**春节“护心”最重要的就是要破除一些错误的观念——“大年三十不就医,大年初一不吃药”,很多人认为过年就医就会导致一年都不吉利,而不少人则怕这时就医打扰家人的过年兴致,因此即使出现了心血管疾病症状,也一直忍着不去医院,因而耽误最佳救治时间,很可惜。

因此,如果在春节期间出现胸痛,在服用硝酸甘油后持续了20-30分钟不缓解,就必须上医院诊治。因为对于突然心肌梗死等病症来说,在发病的3个小时之内是最好的救治时段,如果超过12个小时,医生能采用的救治方法也不多了。

春节期间,对于有既往心血管疾病史的人或存在高危因素的人来说,首先切忌暴饮暴食,饮食油腻,否则会导致血液黏稠度的增加;其次是不能过量饮酒,因为饮酒会导致血压增高,但可适度饮用一些葡萄酒;再次是要注意生活不能太不规律,过度疲劳、兴奋都会导致血压不正常,也会导致斑块出现破裂。对很多老人来说,全家团聚、儿女绕膝,常常是他们情绪最高涨最激动的时候,但越是这时候越要注意自我控制情绪。家里要准备些必备物品。

## 糖衣包

### 美味皆可尝,但要适量

**往日诊情:**对于“老糖友”来说,春节可真的是个“年关”。生活节奏被打乱、饮食丰富的诱惑等很多因素都可能对血糖产生不良的影响。从往年春节的急诊情况来看,都会出现糖尿病患者病情控制不利而出现酮症酸中毒的病例。

春节期间,对于糖尿病患者来说,各种美味佳肴都可以略作品尝,但一定要坚持“适度原则”,注意清淡,三餐尽量准时。

特别要提醒的是,春节期间,家里都会准备很多零食,在不知不觉中进食过量,从而影响对血糖的控制。

“糖友”们尽量少待在烟雾缭绕的室内,因为吸烟可使血压升高、血糖波动。在生活节奏方面,娱乐一定要适度,保证足够的休息时间,生活规律改变不能过大。

节日期间不能忘记“打针吃药”——控制血糖药物和胰岛素注射——避免因此出现酮症酸中毒和高渗综合征;在春节期间也不要忘记进行血糖监控;在天气较为寒冷,室内外温差很大的时候,“糖友”要注意预防感冒。

## 润肺包

### 春节更要防流感

**往日诊情:**从往年春节门诊的情况来看,流感的就诊率明显提升。流感和普通感冒最大的不同就是它往往会引起高烧、并伴有全身性酸痛和呼吸道感染。

对于一般的感冒,大家都会自行买药治疗,但如果是流感,就要到医院治疗,避免因自行治疗导致病情加重,引发肺炎等更严重的呼吸系统疾病。家里一定要注意开窗通风,尤其是在人多时,以减少和抑制病菌病毒繁殖。

对于哮喘患者和慢阻肺老病友来说,无论是走亲访友还是外出旅游,都要注意携带药品,不能随意停药。

## 精神病人有了新治疗手段 我省推广“MECT”新技术

**星报讯**(朱泉桐 芦帆 记者 胡敬东)历时两天的“安徽省MECT操作技能培训班”于1月11日下午在合肥市四院结束,来自我省各地市的15家精神病院的46位医疗骨干参加了培训。

“MECT”是“无抽搐电休克治疗仪”的简称。电休克治疗是继精神疾病药物治疗、心理治疗之后的又一重要治疗手段,主要用于严重抑郁、有强烈自伤自杀企

图行为者和极度兴奋躁动、冲动伤人者以及精神药物治疗无效或对药物治疗不能耐受和难治性重性精神病人。

据悉,省卫生厅根据国家对精神卫生投入的款项,拨出3600万元,通过招标途径,为全省的地、市基层精神病医院和综合医院精神科购置了16台“MECT”,目前,该治疗仪均已配置到基层。

## 芜湖出炉居民健康素养报告 有健康素养居民不到一成

**星报讯**(吴强 冯立中 记者 胡敬东)芜湖市首份居民健康素养调查分析报告近日出炉。据统计,被认定为“具备健康素养”的居民仅占7.04%。

健康素养是健康素质的重要组成部分,指的是个人获取和理解基本健康信息和服务,并运用它们作出正确判断,以维护和促进自身健康的能力。它又细分为三部分,健康理念和基本知识、健康生活方式与行为、健康技能。

调查选取了芜湖市三区五区2120位居民,调查方式为访谈式问

卷调查。调查问卷中的37道题目包括“成年人腋下体温正常值是多少”、“能否做到不与他人共用毛巾”、“发生火灾时的做法”、“是否会使用体温计”等。答对至少80%的称为“具备健康素养”。

调查结果显示,芜湖城乡居民具备健康素养的总体水平为70.4%,其中城市居民为84.2%、农村居民为48.7%。不同的问题,居民知晓度往往差距很大,另外,有四成人不能早晚刷牙、三成人不会用温度计、四成半的人不知被宠物弄伤后怎么办。

## 家人粗心大意 缝衣针刺入女婴胸壁

**星报讯**(龚文辉 宣海洋 戴睿 记者 胡敬东)近日,家住合肥经济开发区的王先生一家人吓坏了,原来,晚上给刚满8个月的女儿姐姐(化名)洗澡时竟然发现孩子右侧胸壁有一根线挂在皮肤上,线嵌进皮肉里,还拉不出来,到了医院一拍片,孩子胸壁内竟然有一根4厘米长的缝衣针。

随后,一家人抱着襁褓中的姐姐急匆匆赶到安医二附院。医生察看X光片时发现,姐姐的右侧胸壁有金属异物,长度约4厘米,考虑是一根带线的缝衣针。接诊当晚8时许,该院胸外科医生为姐姐进行了手术,切开

皮肤3mm小切口,医生小心翼翼地夹出了这根长约4cm的带线的缝衣针。

据该院胸外科石开虎主任介绍,取出的这根针有完整的针头和针尖,针体已少许生锈、孩子皮肤有些化脓,针刺进孩子体内应该已经有几天的时间,日前,经过持续清创消毒换药治疗,姐姐的伤口已经顺利痊愈。

“8个月大的婴儿胸前‘藏’有缝衣针,不能不说家人实在有些粗心大意了”。庆幸的是,胸壁的缝衣针是斜入皮肤表面的,而且恰好针刺部位脂肪较厚。如果是垂直插入,则可能刺破胸腔和肺脏,后果不堪设想。

## 爱吃洋快餐 16岁男孩长出少女胸

**星报讯**(华玲 记者 胡敬东)近日,高二男生小斌(化名)在母亲的陪伴下,来到合肥市妇幼保健院乳腺外科就诊。杨清峰主任为其检查后发现,小斌双侧乳房如同发育完全的少女,且对称。原来,小斌今年16岁,从小就爱吃洋快餐、油炸食物。大半年前,他双侧乳房开始微微隆起,父母以为他正处于发育期,没在意。直到前些天才发现孩子的乳房明显长大,这才赶紧带

他来医院检查。

据杨清峰主任介绍,近年来,像小斌这样的现象屡见不鲜,这些发育异常的男孩大多为身体内分泌紊乱,腺体激素水平偏高。除激素分泌失调的原因外,像有睾丸疾病、肝脏疾病、大量饮酒等也可能导致。杨主任提醒:平时要注意均衡膳食,尽量少吃油炸类快餐食品,少喝可乐等饮料,少吃反季水果,减少各种激素的摄入量。

## 医药动态

### 药品生产流通领域 将集中整治

1月12日-13日,全国药品安全监管工作会议在肥召开。国家食品药品监督管理局副局长吴浈指出,国家局决定在今年上半年开展一次全国药品生产流通领域的集中整治。通过整治,使药品生产流通秩序有明显好转,质量保障水平有明显提高,药品监管部门的权威和公信力明显提升。

记者 胡敬东

### 省城集中销毁 一批假劣药品

1月10日,合肥市食品药品监督管理局在吴山固体废物处置中心开展集中销毁假劣药品活动,并现场销毁该局在2011年合肥、巢湖两地稽查执法中查获的假劣药品、医疗器械,累计1580个品种规格,货值26万余元,为全市人民营造一个安全放心的用药环境。

张俊 丁启民 记者 胡敬东

### 妇幼保健院(东区) 开门接诊成效凸显

合肥市妇幼保健院(东区)自去年8月正式组建开门接诊以来,发展迅速,得到了社会各界的充分肯定与认可。

据悉,目前,合肥市妇幼保健院(东区)已成为集医疗、保健、预防、教学、科研为一体的综合性医院,辐射合肥东区十几万人口。

钟璟 记者 胡敬东 桑红青