



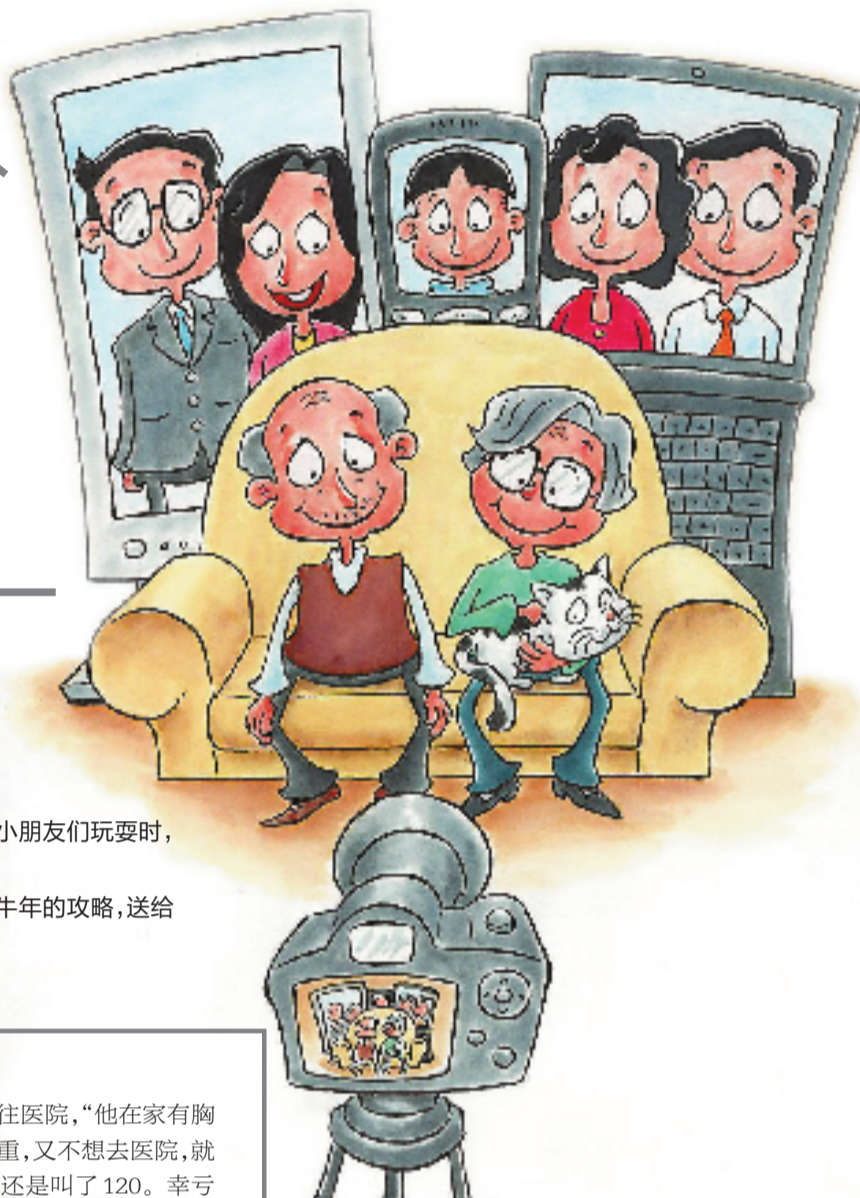
小朋友要管好眼睛 年轻人要管好嘴巴 中老年人要管好心脑血管 身体好 才是真的牛

本报记者 吴朝香 张冰清

通讯员 陈晓华 王家铃 方序 童小仙 应晓燕 陈燕萍 视觉中国供图

过年不仅要过得开心,最最关键的是,还要过得健康。身体好,才是真的牛!
中老年人要留意自己的心血管;年轻人要呵护好自己的肠胃,切忌暴饮暴食;小朋友们玩耍时,则要小心异物入口,还要防止视力下降。

牛年春节,该怎么关爱自己和家人的身心健康?我们特意制作了一份健康迎牛年的攻略,送给大家。



中老年患者 要管牢自己的心脑血管

每年春节,浙江省人民医院心内科主任、主任医师王利宏都会接诊一些心血管疾病的患者。

“去年春节,因为疫情,多数人都在家里,没有运动。在家的時候又是吃吃喝喝,容易摄入很多高胆固醇食物,还有人因为无聊,可能会喝酒、抽烟。这些都有可能導致血管里的斑块破裂和急性血栓形成,引发心梗、心绞痛。”去年年初二,王利宏就接诊了一位70多岁的老人,在

家突发心梗,被救护车送往医院,“他在家有胸闷的情况,但想着疫情严重,又不想去医院,就这么拖了一两小时,最终还是叫了120。幸亏情况没那么紧急,我们给他做了支架手术,没有生命危险。”

今年春节同样以居家为多,王利宏提醒有心血管疾病的人,要适量运动、饮食清淡、规律用药,不过多摄入盐分,不烟酒刺激,“如果出现胸闷、胸痛的情况,一定要及时就医,不要拖延。”

家长在寒假 一定要管住小朋友的眼睛

一老一小是家庭里最需要关注的。儿科专家提醒,寒假是不少疾病高发的时节,爸妈要时刻绷紧“健康”这根弦。

要说寒假最让家长担心的行为,玩电子产品一定能列入前三名。每次假期过后,总会因此引发一波视力下降潮。

浙大二院儿科冯建华主任提醒,过度玩游戏不仅会损伤视力、影响学业,还可能诱发一种慢性神经精神障碍疾病——小儿抽动症。

每年寒暑假,浙大二院儿科都会接诊不少抽动症患者,大都是过量玩游戏、接触电子产品诱发的。

冯建华解释,对于轻症的孩子来说,只要注意休息、放松精神、饮食清淡,减少电子产品的

使用,症状即可减轻、消失。

除了玩,小朋友们在假期里还要防止长得过胖。因为疫情,浙大二院儿科程海英副主任医师接诊了比以往更多的小胖子,原因都是每天被投喂,又不能外出活动,体重便噌噌上去了。这个寒假,很多孩子又是以宅家为主,她担心开学后又会迎来一个小胖子高潮。

程海英建议,寒假期间孩子要保证每天2~3小时的户外运动,如果不方便去公园、景区、野外等场所,至少也要在小区里跑跑步、打打球。

“特别是阳光好的白天,一定要到户外晒太阳、做运动,现在很多孩子普遍维生素D缺乏。户外运动不仅能避免儿童肥胖,对心肺功能、保护视力、陶冶情操都大有裨益。”

避免节日病 发生食管异物应尽早就诊

浙江省立同德医院耳鼻喉科主任熊高云也结合平时的临床经验,给出几个温馨实用的建议,教大家避免“节日病”。

“过热的食物和辣椒会刺激咽喉,烟酒还会加重对黏膜的刺激,过年时要注意适量而行,否则这样的刺激久了,会诱发急性咽喉炎。”

除此之外,每年春节,也是食道、气管异物的高发期。食管内异物是耳鼻咽喉常见的急诊之一。常见的食管内异物多为顽皮的小孩将硬币、小玩具等放入口中,在玩耍中,不慎误吞入食

管;成年人由于饮食过急或进食时精神不集中使鱼刺、鸡骨、肉骨、枣核等被误咽入食管;老年人尤其是神经反射迟钝的患者,咀嚼不全,食物不易嚼碎,勉强吞下,又因假牙过松,口内感觉迟钝,而发生食管异物。

“发生食管异物后,应停止进食,尽早到医院就诊,及时将异物取出。许多人被鱼刺卡住后,常津津乐道于这些土办法:喝醋或吞米饭、馒头等方法,这是没有科学依据的。”熊高云提醒道。

长途出行 要避免这个“炸弹”

如果春节期间有安排长途出行的,则一定要保护好好自己的血管安全。浙江大学医学院附属邵逸夫医院血管外科主任医师朱越锋提醒大家:“长时间坐车、开车,如果保持一个姿势,腿脚不运动,容易导致下肢静脉血流淤滞,很容易出现血栓。每年春节长假期间,总有人因为长途出行,脚腿部出现血栓前来就诊。血栓脱落严重的可能导致肺栓塞,危及生命。”

朱越锋介绍说,避免这种情况的应对办法就是多喝水多运动。比如,坐车、乘飞机的时候,每隔半小时就活动一下脚蹻,也可以做做脚背弯曲的动作,这些运动可以促进小腿肌肉的收缩,缓解静脉淤滞的程度,加快静脉血液回流速度,预防血栓形成。

另外,还要多喝水,因为车厢等密闭空间中,都开着空调,空气很干燥,人体在这种环境下容易脱水,血液粘稠度就高,多喝水可以减少因为脱水造成的血液浓缩粘滞度升高。

温馨指南:

春节长假期间,如果身体不舒服需要就医,怎么办?请扫一扫以下二维码,查收这份各大医院急诊安排全指南,及时就诊。

