

健康潮鸣号创作者带来健康宝典(下)

养护身心,你需要的这里都有

春节特刊



新春寄语

新的一年,风雨路上有人为你撑伞,困难时刻有人为你加油。

记者 隋雪 刘干 郑佳颖 曹璐婷 通讯员 孙美燕



副主任(主持工作)、主任医师
浙江省肿瘤医院肺外科
胸外科曾剑医生

肺部疾病患者做好五点
安稳过大年

肺是人体重要的呼吸器官,肺部健康,畅快呼吸,才能维持蓬勃的生命力。春节返乡期间,也是呼吸道传染病的高发时期,肺部疾病患者要怎么做才能保持肺健康,安稳祥和过大年?

首先,及时戴口罩。在空气污染或油烟比较大,或者天气非常寒冷,或是外出人群密集处,戴好口罩可以保护好呼吸道;

其次是要戒烟,吸烟是导致肺癌等众多肺部疾病的主要原因,也会加重肺部疾病,不仅要戒烟,也要远离二手烟;

第三,均衡饮食,不要暴饮暴食,多吃新鲜水果和蔬菜,少吃刺激性和油腻食物;

第四,保持室内空气流通,定期开窗通风,避免使用化学清洁剂和空气清新剂等。



生殖内分泌科副主任医师
浙江大学医学院附属妇产科医院
生殖科王宁医生

备孕做好这五点
收获满满好“孕”气

新的一年,愿每颗期待孕育的心都能被温柔以待,愿每对夫妻都能在求子路上收获惊喜。几点建议如下:

首先,建议大家在备孕旅程中,重视孕前检查,全面了解自身身体状况。

其次,建议双方均衡饮食,多吃新鲜蔬果,远离垃圾食品,为孕育新生命筑牢根基。

第三,夫妻双方要保持规律作息,避免熬夜,适当运动,给身体足够的修复时间。

第四,为了更好地备孕,建议大家远离烟酒,给生殖细胞创造优质环境。

第五,夫妻间要相互鼓励,携手前行,保持良好的沟通,共同面对备孕过程中的压力,保持身心愉悦。



屈光手术中心主任医师
浙江大学眼科医院(浙大二院眼科中心)
浙二眼科万婷医生

眼睛也要“年检”
切勿陷入健康误区

新春在即,万物更新,怎少得了美好视觉?关于眼健康,大家切勿陷入以下误区!

一、孩子近视,家长心急但别乱投医!近视是无法治愈的,若遇到推销按摩、护眼仪等声称能治愈近视的产品,家长们一定要保持冷静,提高警惕!

二、年轻人近视手术需谨慎,度数稳定是前提。医生做近视手术只是矫正了视力,让患者不用戴眼镜,但很多病变风险仍然存在,高度近视患者尤其记得给眼睛做“年检”!

三、年轻时近视能够预防老花眼?这也是无稽之谈。老花眼是一种年龄相关性眼病,本质是生理性调节能力减弱所致。无论近视与否,都会发生老花眼,眼贴、按摩等外部物理手段并不能解决这一视力困扰。

新年想了解更多眼健康知识,记得来潮新闻关注我!



新生儿科副主任医师
浙江大学医学院附属邵逸夫医院
儿科姜主任

想要宝宝健康成长
几点操作要避雷

作为父母,最大的心愿就是宝宝的健康成长,但在育儿过程中难免踩坑。下面这几点常见的不当操作,各位爸爸妈妈,以及一起照顾宝宝的爷爷奶奶、外公外婆要注意避雷。

避雷一:给宝宝过度清洁,每天使用沐浴露洗澡多次。新生儿皮肤娇嫩,过度清洁会破坏皮肤屏障,导致皮肤干燥、敏感,建议每天洗澡一次就可以了。

避雷二:宝宝发烧,捂汗以为能退烧。宝宝发烧千万不能捂汗,否则可能导致温度上升,发生高热惊厥。

避雷三:给宝宝挤乳头,认为可以预防乳头凹陷或乳房肿大。新生儿乳房肿胀是正常生理现象,无需特殊处理,挤压乳头可能会导致乳腺炎、乳腺发育不良等问题。

避雷四:亲吻婴儿的脸颊、嘴唇。成人口腔中有细菌,亲吻时很容易传染给婴儿。



杭州市第一人民医院
妇产科牛净医生

“码住”这些小贴士
做自己健康的“大女主”

新的一年,希望大家身体“一路狂飙”,健康永不“摆烂”,生活全是“高光时刻”!下面这些健康小贴士,姐妹们可得“码住”啦!

1. 最简单不花钱保养私处的“秘籍”,就是每天用清水清洗外阴。记住,方向要从前向后,千万别“逆向操作”,不然就容易让细菌“有机可乘”,上演“入侵大戏”。

2. 光腿神器要少穿!纯棉、透气才是“梦中情裤”。不然私密处会被憋得“大喊救命”,闷热潮湿的环境简直是细菌的“快乐老家”。

3. 运动别偷懒!运动就是提升免疫力的秘密武器,让妇科炎症和HPV病毒都得对你“退避三舍”。

4. 体检别落下!一年一次妇科检查,包括妇科超声、HPV和TCT检测等,这是给身体来一次“深度扫描”。早发现问题,早解决,就能稳稳拿捏健康。

要好好爱自己,做自己健康的“大女主”。如果身体发出“警报”,别犹豫,赶紧来找我们。

