# 这份提示请查收! 一起健康过大年

## 春节期间注意防范呼吸道疾病感染

本报记者 何耐江

### 春节将至,年 味也越来越浓。 许多人已经或者 即将奔上回家的 路途,但无论选择 火车还是自驾, 都难免久坐,会 造成腰酸腿疼, 严重的会诱发颈 椎病、腰椎间盘突 "尤其春节假

瑶 期,很多人习惯宅 在家,长时间以不 当姿势玩电脑、玩 手机,不良习惯导 致了一系列新式 '节日病'。"2月6日, 银川中医医院骨伤 一科副主任张存权

告诉记者,每年春节长假结束后,在 骨伤科门诊都会有许多患者来医院 就诊,其主要病症都集中在颈椎疼 痛、腰椎疼痛、腱鞘炎等。

节

日

病

鞘炎

"以前的颈椎病都是身体退化 引起的,而现在的颈椎病很多都是 电子产品惹的祸。"张存权说,上班 族平时上班压力大,终日坐在电脑前, 脊椎早已不堪重负,然而很多人春节 长假不但没让身体好好休息,长时间 久坐或长时间玩手机,反而成为压 垮腰颈椎的最后一根稻草。

人的颈椎是人体中最"金贵"的 部位,它上承头颅,下连躯干,既是 脊椎中活动最多的部位,也是中枢 神经和外周神经相连通的交通枢 纽。"尤其是20岁出头的年轻人,只 要颈椎不舒服,十有八九都是得了 '手机脖'。"张存权说,最让人惋惜 的是经常有10多岁的孩子来看颈 椎,X射线片显示颈椎曲度已经出现 明显改变。其实,"手机脖"等颈椎 病并没我们想象的那么"温柔"。影 像学显示,低头族的颈椎曲度轻者 会变成一条直线,重者会反曲,原因 就是长期低头,造成颈椎周围的肌 肉群紧张、痉挛、缺血。对这类人而 言,刚开始只是单纯的颈肩部不舒 服,脖子、肩膀酸困僵硬,发展到最 后椎体失稳,刺激到神经根或者椎 动脉,就会成为某一种颈椎病,最严 重的还会刺激到脊髓。另外,张存 权提醒,春节假期期间长时间以不 当姿势玩电子产品,还会引发角膜 炎、腱鞘炎等疾病。

针对以上情况,张存权温馨提 示,春节假期,要按时规律作息,合 理使用手机、电脑等电子产品。注 意颈、腰部肌肉的放松,避免长时间 久坐和保持同一个姿势,不宜长时 间低头,预防"电脑眼""手机脖"的 发生。适度参加户外锻炼,做做颈 椎操,放松一下颈肩部及腰背部的 肌肉。睡觉时合理使用枕头,选用 一个仰卧时枕头高度与本人拳头相 近、侧卧时高度与自己的肩宽相近 的合适枕头。

"春节期间天气比较寒冷,要注 意颈腰椎的保暖。一些原本就有 颈、腰椎病的老病号也应注意护理, 发现症状加重时应及早到正规医院 进行诊断和治疗,通过推拿、热敷、 特定穴位的艾灸等,都能较快地缓 解疼痛不适症状,千万不要拖延,以 免给治愈疾病加大难度和增加不必 要的就医费用。"张存权说。

伴随春运开启,人员流动较大,在机 场、车站等人员聚集之处,容易感染上呼 吸道疾病的病原体,不少人出现发烧、畏 冷、咳嗽等症状。春节期间,公众应如何 防治呼吸道疾病?

'建议大家在春节期间出行时,特别 是乘坐飞机、火车、长途汽车、轮船、地铁、 公交车等公共交通工具时佩戴口罩;老年 人、慢性基础性疾病患者、孕妇等前往室 内公共场所时要佩戴口罩,以减少呼吸道 疾病感染的发生,同时,出现症状最好前 往医院鉴别诊断后再针对性用药。"银川 市中医院主任医师刘丽梅说。

春节期间,亲朋聚餐聚会必不可少。 大家聚餐前要确认自身的健康状况,如出 现发热、咳嗽等症状,应尽量避免参加活 动。确需前往的,应做好个人防护,聚会 时应佩戴好口罩,在就餐时与相邻人员加 大间隔距离。聚会聚餐期间要保持良好 的卫生习惯,就餐前洗手,就餐时提倡使 用公筷,避免混用餐具。

刘丽梅提醒,大家要做好自我健康监 测,如出现发热、咳嗽等呼吸道症状,以及 出现腹胀、腹痛、腹泻等肠道症状,一定要 注意观察,同时注意休息,必要的时候就 诊就医。此外,得了流感应尽量卧床休 息。发烧超过38.5℃时,可服用一些解热 止痛药物。如果体温一直持续不降,并出 现咳嗽、咳脓痰等情况,应到当地医院进行 进一步检查治疗。在饮食方面,患者应吃一



刘丽梅(左)出诊中

些清淡、易消化的食物,以防止由于体温较 高时水分丢失过多,造成体内水分不足。

"大家还要注意天气变化,随时增减 衣物,避免受凉。保持室内空气清新,定 期通风,每天开窗通风2到3次,每次30分 钟以上。保持良好生活习惯,养成规律作 息,确保充足睡眠。保持良好个人卫生, 勤洗手,呼吸道传染病患者佩戴口罩。尽

量避免人群聚集,减少到人多的公共场

所,尤其是传染病患者聚集的地方。在过

(图片由受访者提供)

年期间,也要坚持合理的体育锻炼,增加 户外活动。"刘丽梅说。

### 春节,无论身在 何方,家人团聚、欢 声笑语、品尝美食, 都是这个节日最美 的画面。节日期间, 群聚集增加,呼吸道 疾病传播风险加大, 千方百计确保群众

健康连着千家 万户的幸福。春节 期间,提升医疗诊治 江 力成为关键。当前, 我区各二级以上医 院和基层医疗卫生 机构发热门诊及诊 室应开尽开,配强医 疗力量。"120"急救 热线保证24小时畅

通,做好急救转运。急诊、儿科、呼 吸科等重点科室要畅通绿色通道, 做好节日期间医疗服务保障工作。 不断将关口前移,保护好老年人。 儿童、孕产妇、慢性基础性疾病患 者等重点人群,满足群众节日期间 就医和急诊需求。广大医务工作者, 春节坚守"医"线,服务"不打烊",让 群众健康过年有"医"靠

福

春节期间,走亲访友人来人往, 推杯换盏之间,尽是喜悦美好。然 而从健康的角度来看,在这其乐融 融的背后却晤藏着诸多的健康风 险。饮食有序,健康无忧,大家尽量 自觉平衡好节日期间的健康饮食需 求,切忌暴饮暴食,保持比较规律的进 食和作息时间。对于老年人或者慢 性病患者,可以少量多餐,每餐尽量保 持七分饱状态,科学饮食,健康过年

每个人都是自己健康第一责 任人。"守护生命健康,既在急时,也 在平时。春节期间,公众应把健康 生活方式体现在衣食住行的点滴之 中,培养健康生活方式,能提高人体 的免疫力。在生活中保持心理健 康,在不同场景和时期分类佩戴口 罩,勤洗手、常通风、保持环境卫生、 养成良好卫生习惯、主动接种疫苗、 主动学习健康知识,让"健康过大年' 成为新春的温馨底色。

# 饭局连轴转,如何让肠胃"不受伤"

今年39岁的银川市民王兵,想起去 年春节吃在肚子里的美食美酒,留下的 记忆不是美味胖三斤,而是急性肠胃炎

"去年春节和家人聚餐,牛羊肉、海鲜 吃了个遍,还天天喝酒,没两天就痛风发 作,还伴随着急性肠胃炎。今年我一定得 吸取教训,管住嘴、迈开腿,健健康康过

和痛风

春节假期将至,不少人已早早计划好 家庭聚餐、朋友聚会等活动,但若饮食失节 制,起居骤变于常,生活不注意,很容易引 起消化系统的"节日病",让健康亮起红灯。

那么,消化系统的"节日病"有哪些? 如何预防消化系统"节日病"呢? 2月6 日,银川市中医医院脾胃病科主任徐娟进

徐娟介绍,由于节日期间家庭、朋友 聚会骤增,饮食主要以高蛋白、高脂肪、高 盐、高糖的食物为主,饮食不规律,进食过 于杂乱,加上连续饮酒,消化系统超负荷 运行,进而会引发消化道疾病,诸如消化 不良、急性胃肠炎、急性胆囊炎、急性胰腺 炎、消化性溃疡甚至出血等疾病。

如何预防消化系统"节日病"? 徐娟 建议,参照《中国居民膳食指南2022》进行 预防。要做到食不过量,不暴饮暴食。暴 饮暴食是引起胃肠道等其他疾病的一个 重要原因。

"春节期间,很多人短时间内吃下去 太多食物、喝下去大量饮料,超出身体对 食物的消化能力,往往会引起胃肠功能失 调。"徐娟说,要注意饮食多样化并合理搭 配,选择肉类、蛋类、蔬菜、水果、五谷等多 种食物,使所含营养素齐全,比例适当,以 满足人体需要,少吃油炸、烧烤的食物。 同时,喝酒一定要适量。大量、过量喝酒 不仅会对胃肠黏膜、肝脏功能造成损伤损



徐娟(中)在工作中。

害,影响营养物质的消化、吸收和转运,还 会引起急性酒精中毒,增加引发胰腺炎的 风险。徐娟特别提醒爱酒人士,不空腹饮 酒、不过度劝酒,服用头孢类抗生素、甲硝 唑及呋喃唑酮等药物期间及停药后1周内 禁止饮酒,饮酒后3天以内避免服用上述

另外,"管住嘴"和"迈开腿"同样重 要。徐娟建议,保持每天至少半小时中等 强度到高强度的身体活动,每小时站起来 活动一下,减少久坐时间。同时建议群众 家中储备一些健胃消食的药物,一旦自觉 进食过多,可以提前服用,除了服用药物 以外,也可以禁食一餐,之后慢慢增加饮

(图片由受访者提供)

食,不可多吃。



"世界上最远的距离不是天涯海角, 而是我站在你面前,你却在玩手机。"这是 一段流行于互联网的话语,年夜饭桌上, 面对美味佳肴,很多人拿出了手机目不转 睛地刷短视频,打游戏……与家人交流的 时候也有些心不在焉,眼睛不离屏幕,让 过年团聚暖意浓浓的场景不免有些尴尬。

春节假期正值学生放寒假,不少青少 年玩手机上瘾,沉迷网络游戏,始终放不 下手机,成为"低头族"。更可怕的是孩子 没有节制地玩手机、玩电子产品,专注学

习和做事的能力也会一点点被蚕食掉。 青少年们过度依赖和滥用手机,不仅会影 响到他们的心理健康,还会出现焦虑和压 力,出现社交隔离,和亲人朋友不愿讲话, 甚至有可能增加抑郁的风险。同时,过度 使用手机可能导致注意力不集中,影响孩 子的学习效率,睡眠质量。

为了避免手机成瘾对心理健康的影 响,宁夏宁安医院情感障碍科主任医师田 涛建议,过节期间父母要与孩子制定好一 天的时间安排,包括起床、睡觉时间,白天

要做力所能及的事情,让其感受到充实, 允许孩子玩手机,但要有时间限制,且遵 守规律的作息时间,这样既让孩子感受到 爱、尊重和安全感,也要让他们坚守底线, 明白边界感。

"作为家长,也需深入了解孩子的内 心世界,关注孩子们的情感需求,给予 他们足够的陪伴和关爱,可以安排孩子 参加户外运动、做游戏、绘画等有益身心 健康的活动,帮助孩子逐渐远离手机。"田

