

# 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



刘丽梅(左)出诊中。

(图片由受访者提供)

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,减少到人流多的公共场所,尤其是传染病患者聚集的地方。在过年期间,也要坚持合理的体育锻炼,增加户外活动。”刘丽梅说。

## 饭局连轴转,如何让肠胃“不受伤”

本报记者 陈瑶



徐娟(中)在工作中。

(图片由受访者提供)

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抗生素。

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

食,不可多吃。

健康已经亮起红灯,应该如何处理? “不少人觉得消化道问题都是小事,硬撑一下,随便吃点药就可以了。”徐娟提示,消化道疾病可大可小,出现不适特别是次数比较频繁的,不可拖延、硬扛。本身就有消化道疾病的患者更要遵医嘱服药,防止疾病在节假日悄然进展到更严重的程度。同时,要了解消化道急性性疾病的特征,能够准确识别,及时就医。

“假期过后,应尽快调整生活饮食习惯,生活应规律、饮食宜清淡,避免暴饮暴食,注意食物的多样和均衡,让胃肠道得到休息。”徐娟说。

## 警惕新型“节日病”

本报记者 陈瑶

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、腰椎间盘突出等疾病。

“尤其春节假期,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。

“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,颈椎早已不堪重负,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,反而成为压垮颈椎的最后一根稻草。

人的颈椎是人体中“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,也是中枢神经和周围神经相连接的交通枢纽。“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部不舒服,脖子、肩膀酸痛僵硬,发展到最后椎体失稳,刺激到神经根或者椎动脉,就会成为某一类颈椎病,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。

## 过节,别让孩子做“低头族”

本报记者 何耐江

“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。”田涛说。

## 记者手记

### 健康平安幸福过年

本报记者 何耐江

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,我区人流量增加,人群聚集增加,呼吸道疾病传播风险加大,千方百计确保群众健康过年至关重要。

健康连着千家万户的幸福。春节期间,提升医疗救治力成为关键。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。

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暗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习惯。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,公众应把健康生活的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。

