

# 卫健委支招:节假日三类人须注意健康风险

1月25日,国家卫生健康委员会就冬春季传染病防控和节日期间常见病预防等有关情况举行发布会。与会专家对不同人群的节日健康风险进行了提醒。

## 心血管疾病患者:注意生活节制

国家心血管病中心、中国医学科学院阜外医院心力衰竭中心张健主任表示,春节期间,生活有较大的改变,主要包括几个方面的变化:第一,生活节奏改变。虽然是在休息日,因为要不停走亲访友,实际上生活节奏变快了。第二,饮食方式改变。平时比较清淡比较自在的饮食方式完全发生改变,大家会在这期间大鱼大肉,推杯换盏。第三,生活模式改变。在这期间经常要打牌、戏耍,睡眠节奏发生了非常大的改变。

另一方面,冬天比较寒冷,会引起冠状动脉痉挛,很容易诱发一些冠状动脉的病变,容易引

起非常重的心绞痛的发作,甚至心肌梗死。因此出门的时候要特别注意保暖。在聚餐的时候,常常听到这么一句话,“反正过节了,今天多喝几杯”,殊不知这样的情况常常使有潜在心血管病风险的病人因此而诱发比较严重的后果,出现心绞痛、心肌梗死。高血压的病人可能血压剧烈升高甚至发生心梗、心衰、主动脉夹层或脑出血。所以一定要注意生活节制,不要暴饮暴食、大吃大喝。

除此以外,春节期间还要特别注意休息,不要到了亲戚家一夜打牌、一夜聊天,这种休息方式的改变,对心血管疾病患者来说也是很危险的,也是导致出现严重心血管事件的重要诱因。

## 老年患者:外出旅游药物分开放

国家老年医学中心、北京医院内分泌科郭立新主任表示,春节期间是生活变化非常剧烈的一个时期。老年人平常生活可能比较稳定,春节期间可能生活

变得不太规律。老年人当中很多慢性疾病高发,2013年我国成人的糖尿病患病率10.4%,但是在老年人的糖尿病患病率可以高达20%~40%。老年人的高血压、血脂异常、冠心病,还有其他的呼吸系统疾病和慢性肾脏病,都与生活方式有密切相关的关系。

以血糖为例,生活方式的方方面面都影响着血糖,包括一个情绪的变化都可能影响到血糖,情绪的应激可以引起很多激素的变化,现在睡眠时间明显减少,部分性睡眠剥夺也有可能影响到血压、血糖变化。

老年人还可能和子女一起到异地度春节,这种情况要注意规划好自己的旅途行程,做到张弛有度。千万不要忘记携带药品,包括降糖药、降压药等。建议老年人外出旅行时药物分开存放,万一哪一个行李遗失可以保证短期内有药可用,就近医疗机构获得后续治疗。糖尿病的胰岛素不能托运,就要随身携带,还要携带好自己的血糖仪等等。

## 儿童:吞食异物分三种情况

首都医科大学附属北京儿童医院重症医学科副主任高恒淼表示,儿童意外伤害是造成儿童致残甚至死亡的重要原因。过年时有些风险比平常更高。比如异物的伤害,一般来说,咽下去的东西,只要不是刀片、钉子等尖锐的物品,通常没有什么危险,随着大便就可以排出来,所以这种情况不用特别紧张。

呛到气管的东西比较危险。第一种情况是这个东西比较小,一下进了气管,这时候孩子在嘴里有东西的时候主要表现为突然的呛咳,如果这个东西稍微大点,可能同时会伴有喘气费劲、呼吸困难,甚至面色青紫,这种情况往往提示这个东西进了气管了,这时候可能在家处理不了,要尽快到医院由医生处理。

另外一种情况是喉的异物,比如吃葡萄、果冻的时候一下子卡到喉,这时候孩子会突然窒

息,这种情况现场抢救非常重要。出现这些情况一定要注意,第一,突然孩子没有声了,看孩子的眼神非常惊恐,有咳嗽动作但是出不了声。第二,很快意识丧失,昏迷,甚至心跳停止。这种情况要看孩子的大小进行现场救治,家长应该掌握救治方法。

如果孩子很小,手能托得动,急救步骤如下:

①找一个能坐稳的地方;  
②一只手捏住孩子颧骨两侧,手臂贴着孩子的前胸,另一只手托住孩子后颈部,让其脸朝下,趴在救护人膝盖上;

③在孩子背上拍1~5次,并观察孩子是否将异物吐出。

如果大一点的孩子能清醒站立,急救步骤如下:

①从后面抱住孩子,让他脸朝前,身体紧紧贴住你;

②一个手握拳放到孩子的心窝口下面,摸到胸部下面有骨头这块正是胃的地方,另一个手攥拳头用力猛压,靠胃部和肺部的气体往上冲,把东西冲出来。

(央广网)

## 最近咳嗽多 试试『萝卜方』

咳咳咳!最近咳嗽有点多,广东省第二人民医院传统医学门诊特聘专家姬长锁表示,时令性咳嗽患者最典型的表现是只咳嗽不发烧或低烧,喉咙里有痰难咳出,以致缠绵不断地咳嗽。时令性咳嗽转为慢性迁延性咳嗽的概率,较以往有明显升高,所以一旦早期出现咳嗽症状,应及早控制。

姬长锁表示,一般来说通过3次针灸埋线,再加数剂中药内服调理便可,很多患者在接受首次治疗后,可感觉病情明显减轻。“时令性咳嗽不难治疗,应更重视预防,造成咳嗽的病因复杂,原因在于缺乏针对性预防措施。”

广东省中医院肝病科主任池晓玲建议,萝卜妙用治咳嗽。

萝卜生姜茶:生姜10克,萝卜250克,切片煎水当茶饮,宜少量热饮频服。可疏风散寒,祛痰止咳,尤其适合治风寒咳嗽。

萝卜炖雪梨:将白萝卜1个切片,雪梨1个切块,白胡椒7粒,蜂蜜50克,一同放入碗内,隔水蒸熟,也适宜风寒型咳嗽者食用。

萝卜杏仁茶:白萝卜100克,切片,杏仁6~9克,同生姜3片,同入锅,加适量清水,大火煮沸后,小火煎30分钟,当茶水喝,具有疏风止咳的功效,适宜伤风咳嗽之人。

萝卜荸荠饮:鲜萝卜与荸荠各500克,洗净后一并榨汁服用,适宜风热或肺热咳嗽者食用。

萝卜饴糖饮:白萝卜汁100克,饴糖30克,搅匀后蒸熟,分2次服食,连吃3~5天,具有很好的润肺止咳效果,适用于燥咳无痰或少痰之人。

萝卜胡辣汤:取白萝卜1个,白胡椒5粒,生姜4片,陈皮1片。加清水500毫升,煎煮30分钟后,去渣留液,再加入水250毫升煎煮15分钟,摇匀后分别装在两个碗中,备用。适用于痰多以及痰黏难以咳出者。

(健康时报)

## 哪些可口的下酒菜危害健康?

酒是常见的饮品,不论男性还是女性都非常的喜欢它,人们喝酒的原因有诸多,可能是个人爱好,可能是伤心需要借酒消愁,也有可能是应酬的需要,不管是哪一种原因使自身饮酒,如果喝酒后吃以下几种食物,当心身体越来越虚,导致多种疾病缠身。

汽水是何种年龄层都喜欢的饮品,对于喜爱喝酒的人群,喜欢边喝酒边喝汽水,这样就可以缓解嘴中的苦味,其实这样的做法却会伤害自身的肝脏。

其实酒中的酒精对肝脏的伤害是极大的,不论是边喝酒边喝汽水还是酒后喝汽水,对肝脏的健康都是不利的,同时还会诱发急性胃炎,所以,建议人们喝酒时及喝酒后最好不要喝汽水。

**腌制食品** 腌制食品是诸多人喜欢的,尤其是腌制的咸肉、鸡翅、猪蹄等,多数男性喜欢一边吃腌制的食物一边喝酒,这样的饮食当时会提升自身食用食物的口感,其实这种饮食方式对自身的健康是非常不利的。

喝一口酒,吃一口肉,这看起来是非常不错的饮食搭配,其实却暗藏杀机,因为腌制的食品中含有较多的亚硝胺,这种物质会被酒精溶解,从而增加人体患食管癌、胃癌等几率。所以,为了自身的健康,建议人们不要边喝酒边吃腌制食物。

**咖啡** 有些人在饮酒后有喝咖啡的习惯,其实这对自身的健康是不利的,因为这易加快酒精在全身散发,导致大量二氧化碳的产生,使人

体的胃、肠、肝、肾有不同程度的伤害,另外还会伤害人体心脑血管,对年龄较大的人群是非常不利的。

**烧烤** 喝酒吃烧烤对于多数人来说是非常惬意的一件事情,尤其是边喝酒边吃烤肉串。其实,这样的饮食方式对自身的健康是非常不利的。因为经过烧烤的食物,其脂肪及蛋白质在不断损失之外,还会产生对人体有害的致癌物质,这些物质会伤害人体的消化道黏膜。

**胡萝卜** 常吃胡萝卜对人体的益处诸多,不但具有明目的作用,而且对身体也有诸多保健功效,但如果酒后食用胡萝卜,对人体健康却有较大的伤害。因为胡萝卜素与酒精在肝脏酶的作用下,会生成有毒物质,危害健康。

(光明网)

## 夜间喝杯水远离脑中风

□ 闫青

水不仅是人体必需六大营养素之一,而且是最廉价、安全、有效的保健品,对人体健康十分重要。现代人大多数都知道喝水的益处,但往往只养成了白天喝水而忽视了夜间喝水的习惯,特别是患心脑血管疾病的老年人。

据统计,脑中风绝大部分是清晨起床时发现的,医学专家指出,可能是夜间缺乏喝水所致。体内缺水会使血液黏稠度增加,血液过度黏

稠、浓缩,容易导致血栓形成,诱发心脑血管疾病的发生。有些老年人夜间睡了一觉醒来时,感到口干舌燥,也是由于夜间未及时补充水分,致使血液黏稠而引起的。

很多老年人因害怕夜尿,养成了睡前不喝水的习惯。其实,老年人膀胱萎缩,容量减少,不喝水照样要起床排尿。而且老年人由于肾功能减退,夜间尿量增多,导致体内缺水,血液黏稠,容易引起心脑血管病。因而老年人尤其有心脑血管病的人,夜间增加一次喝水很重要。但对患有心

衰和心功能不全的患者,睡前不宜大量喝水,否则,会增加心脏负担。

由于老年人口渴中枢对缺水的反应不灵敏,所以,老年人应做到“不渴时也常喝水”的习惯。除了白天主动喝水外,夜间也应喝上一杯水,使血液稀释,降低血液黏度,减少脑中风的发病率。

俗话说“水灵即心灵”,水本身对人体有安神、镇静作用。老年人睡前喝适宜的水,不仅可帮助很快安神入睡,还可远离脑中风。(作者系武汉市普爱医院神经内科医师)