



春节

新春佳节将至,大家沉浸在节日喜悦氛围的同时,也可能因为环境、作息、饮食等的改变而中招“春节病”。家人团聚,亲朋宴请,吃喝玩乐、放松休闲是需要的,但也应有节制,可别因一时“享乐”而影响身体健康。

愿大人小孩都能平安、健康,度过一个欢乐祥和的中国年。

送祝福

更要送健康

收好健康“锦囊”,安心过大年

■胡宁

近几年,因为放鞭炮导致眼睛受伤的患者渐少,但还是有人因为不慎出现意外。严重的鞭炮伤可致眼球不保,因此大家在放鞭炮时,一定要小心小心再小心。

小心鞭炮伤、雪盲症

温医大附属眼视光医院外伤与眼科急诊专科(眼底外科)主任、主任医师赵振全介绍,鞭炮伤分为烧伤与爆炸伤,会对眼睑或眼球造成损伤,通常来说,前者更常见且危害不小,治疗也比较复杂。出现眼部受伤后,若是微微红肿或有异物感等轻症,在确定无眼球伤口的情况下,可用生理盐水温和清洗,也可进行冷敷帮助减轻胀痛,或涂抹抗生素眼药膏。但不管轻重都应就医做个检查,排除潜在的眼疾。在燃放鞭炮时,须选择空旷地带,尽量远离鞭炮,更不要对着别人燃放。儿童需在成人的监护下燃放鞭炮,建议选择威力较小的烟花。

另外需要引起重视的是雪盲症。这是由于雪地反射的太阳光外线长时间照射眼睛,从而灼伤角膜上皮引起的眼物理性损伤。赵振全说,雪盲症的潜伏期一般是8小时,白天中招,晚上发作,虽然其在发病后24小

时可恢复,但发病时眼痛、流泪等症状会让人十分难受。其实避免雪盲症十分简单,佩戴护目镜或墨镜即可。

在冰天雪地的户外活动,还有摔倒的可能,若不慎撞到眉弓外侧,易引发视神经损伤。如果在摔倒后,突然出现视力模糊,务必快速就医治疗,这种视力损伤常会导致失明。

做好口腔检查

新春佳节,亲朋团聚,美味佳酿当前,如果没有健康的牙口,岂不是辜负了美食?特别是牙疼,俗话说:牙疼不是病,疼起来真要命。

而事实上,很多牙齿问题是可以避免的,平时做好口腔保健工作,春节前来一次牙齿检查,尽早发现问题及时处理,便不会出现疼痛了。

至于牙外伤,多见于车祸受伤,甚至于一些人在骑自行车时也会发生意外,导致牙齿脱落。牙科医生提醒,正确的现场处理方式是迅速捡起脱落的牙齿,用牛奶或生理盐水冲洗污物,不具备条件时可用自来水冲洗10秒左右,然后将牙齿放回牙槽窝,小心地合上嘴,可咬纱布、手绢、餐巾等固定牙齿。若不能放回,可将脱落牙含在舌下,也可放在冷牛奶或生理盐水(清水)的容器中。但不能用手或纸巾擦拭,

也不可以用纸巾、干布包裹牙齿。之后迅速前往医院。

如果已经出现了颌面部外伤,意味着受伤已较为严重了,这时候建议先前往综合医院排查头颅问题之后再行颌面部缝合手术。

保持适当的社交距离

节日期间,人流密集和频繁的社交活动使得流感病毒更容易传播。不同个体携带不同病原体,其中既有显性感染者,也有隐性感染者,使得病毒更易传播。

温州市中医院急诊科主任医师刘晓提醒,在出现低热、流鼻涕等轻微症状时,市民可以选择在家休息,做好对症治疗。如症状加重,出现高热、头痛、四肢酸痛等不适时,建议及时就医并进行病毒检测。确诊为甲型流感阳性时,患者应在医生指导下使用抗甲流药物。婴幼儿、高龄老人或有基础疾病的患者应尽早就医,避免病情加重。

为了减少病毒传播,刘晓建议在人流密集场所最好能保持适当的社交距离。打喷嚏或咳嗽时,用纸巾捂住口鼻,使用后及时丢入垃圾桶,并洗手或消毒。对于已出现流感症状的人群,应正确佩戴医用口罩,并保持口罩的干燥。如果口罩潮湿或污染,应及时更换。

儿童健康安全不能“放假”

■方婧柔

眼下正是孩子们享受寒假假期、欢度春节的时刻,欢声笑语中,儿童的健康和安全防护绝不能“放假”。在这个欢乐的假期里,有哪些容易被忽视的健康及安全问题需要注意呢?

防视力骤降 更要防止眼外伤

寒假中,孩子们有了充足的休闲时间,但长时间看电视、玩手机、打游戏,容易使眼睛过度疲劳,极易诱发或加重近视,此外,春节期间美食丰富,孩子若摄入过多甜食,不仅增加肥胖风险,还会导致维生素B缺乏,进而影响视力。

更值得注意的是,寒假比暑假更容易引发近视,因为冬季小朋友的眼轴发育较快,远视储备消耗更多,近视发展更快。同时,冬季户外活动减少,孩子长时间处于近距离用眼状态,睫状肌超负荷调节,得不到放松,容易引起视疲劳和视力下降。寒冷干燥的环境还可能导致干眼症,出现视物模糊等症状。

那要如何保护孩子的视力?鼓励孩子每天至少进行2小时的户外活动,让眼睛得到

充分休息,同时享受阳光,有助于预防近视。

严格控制孩子使用电子产品的时间,建议每次不超过30分钟,每次用眼40分钟后,应远眺至少10分钟,放松眼部肌肉。

多吃富含维生素的蔬果,比如胡萝卜、西兰花、菠菜等,帮助维护视力健康。

特别需要提醒的是,在燃放烟花爆竹时防止眼外伤!不要让孩子独自燃放烟花爆竹,更不能拿在手中燃放。如果孩子不慎炸伤眼睛,家长要保持冷静,第一时间用一块洁净的纱布或手帕轻轻覆盖创面,不要对眼球加压或揉眼睛,并尽快送往正规医院就诊。

边吃饭边嬉笑 当心异物“卡喉”

春节期间,琳琅满目、种类丰富的年货,如花生、瓜子、糖果、各类坚果等,给孩子们带来欢乐,但也增加了气道异物梗阻的风险。三岁以下的小儿咀嚼功能尚未完全发育,容易在玩耍或进食时误将异物呛入气道。我们常说的“卡喉”,医学上称为“气道异物梗阻”,主要表现为突然呛咳、不能发音、呼吸困难、面色青紫、

口唇发绀等紧急症状。

一旦发生气道异物梗阻,家长应保持冷静,避免采取错误的急救措施:不要拍孩子的后背:这可能导致异物更深入气道。不要让孩子倒立:同样可能加重情况。切勿强行用手抠取异物,以免造成二次伤害。正确的做法是立即使用海姆立克急救法进行抢救,并让其他家人帮忙拨打急救电话。如果未能成功排出异物,请尽快送往正规医院就诊。

如何预防儿童误吸异物?

选择合适的食物。不建议5岁以下的孩子,特别是3岁以下的孩子吃坚果类食物。必要时可以将坚果压成粉末,或将葡萄等水果切成细块,确保安全食用。

让孩子安静进食。家长千万不要在孩子进食时逗他们哭笑,尤其是要及时纠正追着喂饭的不良习惯,确保孩子安静地进食。

小体积物品不能随便放。常见的“危险品”包括:果冻、糖果、口香糖、各类坚果及豆类、小巧圆形的水果(龙眼、葡萄、樱桃)、大肉块、多刺的鱼、钱币、纽扣、电池、玩具及贴纸等。这些物品应妥善存放,避免误食风险。

每天吃好点,衰老慢一点

■吴刚

上了年纪后,明明同样的年龄,为什么有些人看着更年轻,而且身体素质更好?不仅是身形更年轻态,看着也更轻盈,可能是因为他们多吃了这种营养素——蛋白质。

有些老人把少吃肉或不吃肉当作是饮食清淡,结果不仅不利于健康,反而更易生病。这里肉不仅仅是肉,更指的是优质的蛋白质。

蛋白质是身体保持年轻的原材料。然而,随着年纪增大,不少老人蛋白质的摄入是不足的。2023年《柳叶刀》刊发的一篇研究指出,老年人营养不良的患病率很高,估计全球约四分之一的65岁及以上的老年人营养不良或有营养风险。

研究称,与年轻人不同,老年人体内以分解代谢为主,胃液及胃蛋白酶分泌减少,胃液酸度下降,对蛋白质的消化吸收功能减弱,此外热能摄入低、饮食氮存留下降。因此,老年

人更应重视能量和蛋白质摄入。同时,由于老年人利用蛋白质能力下降,为维持肌肉和生理机能,可能需要更多蛋白质。

老年人如果出现腿脚不便,要想到缺乏蛋白质。老人腿脚不便首先想到的是补钙。钙很重要,但更重要的是蛋白质。蛋白质的缺失,老年人的握力、行走功能下降,肌肉的数量和力量会衰退,甚至产生老年性的衰弱。衰弱会使老人丧失一部分生活能力,甚至生活不能自理,这就麻烦了。

那要如何测量握力?握力不一定要用工具测量,生活中的一些表现也可以看出来。比如拧湿毛巾,老人觉得自己已经拧得很干了,但让一个年轻人再拧,又能拧出半盆水;与老年朋友握手,让老人用最大力握,握力差的老人的手劲像棉花一样。

蛋白质摄入要在三餐均匀分布,而不是一顿吃完。比如,有些人早饭后一碗粥,加点咸菜,配一个小烧饼,就没什么优质蛋白质。

为了保持良好的免疫力,一定要每天摄入足量的优质蛋白质,具体的方法可以归纳为“12345摄入量”。

每天吃1个鸡蛋:每日吃1个鸡蛋,蛋白、蛋黄都要吃,做煮蛋、蒸蛋、炒蛋、蛋汤都可以。

每天喝2杯奶:奶和奶制品种类很多,包括液态奶、发酵奶、奶粉、奶酪等,对人体健康有十分重要的作用。要把奶和奶类食品作为平衡膳食的重要组成部分,保证天天喝奶,每天喝2杯奶(200毫升/杯)。

每天吃3两瘦肉:瘦肉,包括白肉(鱼、虾、禽类)和 red肉(猪、牛、羊肉)。

每天吃40克豆制品:每天的膳食中都可以搭配豆制品,比如豆腐、素鸡、豆腐干等。

五类重点人群:营养摄入不足、身体虚弱、高龄老人、疾病消耗、免疫力低下人群等,每天可以补充10克~20克蛋白粉,加入牛奶稀饭或单独温水中冲调,增加蛋白质,提高免疫力和体能体力。

美酒虽好,小酌怡情大喝伤身

记者沈佳慧报道 聚会宴请,酒是餐桌上的“常客”。然而,美酒虽好,若不注意适量饮用,很可能给身体健康埋下隐患。浙江大学医学院附属第二医院感染性疾病科副主任、主任医师唐翠兰提醒,过年饮酒要适量,尤其要小心喝酒后出现的“2黄4痛”症状。

别忽视 饮酒后身体的警示信号

喝酒后出现的“2黄4痛”症状,往往是身体发出的警示信号。唐翠兰告诉记者,“2黄”一个是指小便黄,当肝脏受到损害时,血液中的胆红素水平会上升,导致尿液可能呈现深茶色。若非因饮水不足等常规原因,频繁饮酒者若发现自己的尿液持续偏黄,应警惕可能是肝脏功能出现问题的信号。另一个“黄”是指皮肤黄、眼睛黄。“饮酒后若发现皮肤逐渐变黄,这可能是肝脏受损的表现。酒精及其代谢产物会对肝细胞造成损伤,影响胆红素的正常代谢和排泄。当血液中胆红素水平升高时,就会出现皮肤发黄的症状,医学上称为黄疸。如果这种情况持续不缓解,应及时就

医检查肝功能。眼白部分变黄,同样是黄疸的典型症状之一。与皮肤发黄的原理相同。一旦发现眼睛发黄,切不可掉以轻心。”唐翠兰说。

“4痛”是指头痛、胸痛、胃痛和关节痛。唐翠兰解释,饮酒后头痛是较为常见的现象。酒精进入人体后,会使脑血管扩张,导致颅内压力升高,从而引发头痛。如果喝酒后出现胸痛,可能是酒精刺激了心脏血管,导致心肌缺血或心律失常。尤其是本身就患有心血管疾病的风险更高。而饮酒后上腹痛可能涉及多个器官的问题:一方面,酒精会刺激胃黏膜,引发胃炎、胃溃疡等疾病,导致上腹部疼痛;另一方面,过量饮酒还可能诱发急性胰腺炎,这种腹痛通常较为剧烈,伴有恶心、呕吐等症状,且疼痛位置多在中上腹或左上腹。唐翠兰进一步解释,酒精会影响身体的尿酸代谢,使血尿酸水平升高。当血尿酸过高时,尿酸盐结晶会沉积在关节周围,引发关节疼痛。特别是本身就患有痛风的人群,饮酒后更容易诱发痛风风发作,导致关节红肿热痛。

非要喝两口 喝多少酒安全?

《中国膳食指南》建议,成年男女每天摄入酒精不得超过25克和15克。唐翠兰说,换算成常见的酒类,以白酒为例,50度左右的白酒,男性每天饮用不超过50毫升,女性不超过30毫升;如果是啤酒,男性每天不超过750毫升,女性不超过450毫升;葡萄酒的话,男性每天不超过250毫升,女性不超过150毫升。

但需要注意的是,这些只是大致的参考标准,对于本身就患有某些疾病,如高血压、糖尿病、肝脏疾病等人群,饮酒量应更低甚至不饮酒。“民间流传着很多解酒方法,像喝浓茶、喝醋、吃解酒药等,这些方法其实是错误的。”唐翠兰建议,确实需要饮酒的情况下,“喝酒前吃点东西。这样可以减少对胃壁的刺激,还可以摄入酒精代谢所必需的营养物质,比如奶类、豆浆等饮料;也可以吃些苹果、南瓜等富含果胶的果蔬,同时,在喝酒间隙多喝水,可以加速酒精从尿液中排出,减轻肝脏负担”,唐翠兰说,聚餐时应避免混酒,不同种类的酒混合饮用,会使酒精的吸收速度加快,更容易导致醉酒和身体不适。