



# 健康过大年 这份攻略请收好

新春佳节即将来临,阖家团圆,平安健康是我们共同的祈愿。但你是否知道,春节长途出行或是宅在家中久坐少动,下肢血管疾病都有可能悄悄找上门来;另外,过节期间饮食习惯改变,睡眠不足,情绪波动……诸多因素都可能影响到心脑血管的健康;还有冬春季节不可小觑的流感,在亲友欢聚的同时,如何提高免疫力、有效防治?

广州医科大学附属第一医院南山名医团多位专家为您支招——

## 避免久坐少动 对下肢血管更“友好”

马上就要过年,回家跟亲友团聚,在乘坐长途飞机、火车、大巴或者长途自驾过程中,因为座位空间比较狭窄,长时间无法移动双脚,容易引起下肢静脉血流减慢,导致淤滞形成血栓,怎么办?

广州医科大学附属第一医院血管外科主任王海洋教授建议,旅途中可经常主动变换姿势、活动下肢。比如双侧踝关节做类似于踩缝纫机的主动背屈动作,每次50下,间断进行;要经常有意识地活动一下小腿肌肉,可以把脚后跟抬起—放下—抬起—放下,经常做一做有助于锻炼肌肉,促进下肢血循环。自驾车一族建议开车两个小时左右就找个服务区稍加休息,下车活动几分钟。有条件的可以将双腿抬高,高过心脏平面,有助促进静脉血液回流。经常要长途旅行的人群,比如空乘人员,建议可以穿下肢梯度弹力袜。

王海洋提醒:除了长途出行被动久坐不动,春节亲友团聚,很多人会主动久坐,特别是喜欢打麻将、打牌,有些人打得兴起,一坐就是大半天;还有的人长时间窝在沙发里看电视、刷手机,也会有类似的风险。另外,天冷有些人不爱喝水,体内丢失的水分得不到及时补充,血液黏稠度随之增大;有些人同时还抽烟多,更是“雪上加霜”,都是对血管很“不友好”的坏习惯,会增大血栓形成的风险。所以,除了要少抽烟甚至戒烟,建议大家适当多喝水,成年人每天要补充2000毫升左右的水量。

## 出现这些异常 及早排查下肢血管病

“久坐人群对腿上出现的异常不能太大意。比如突发单侧的肢体疼痛、肿胀、皮肤发红、小腿‘抽筋’,休息后如果症状未能缓解,就要警惕深静脉血栓,应尽快到医院血管外科就诊排查。”王海洋提醒,如果突然腿肿不建议按摩揉捏,因为若存在血栓易使其顺着血流回到心脏和肺门,加大肺栓塞风险。

如果明确是下肢深静脉血栓导致腿部肿胀等异常,要尽量平卧、抬高肢体。如果是

下肢深静脉血栓导致的肺栓塞,胸闷、咳嗽是常见症状,有些人会因大脑缺氧而头晕、晕厥,甚至有的会出现呼吸困难。肺栓塞如果不及干预很凶险,分分钟可能夺命。所以,一旦怀疑有肺栓塞,应尽快到医院做肺动脉CT检查帮助确诊及早干预。

## 远离这些危险因素 心脑血管更健康

每年春节往往是心脑血管疾病急性发作的高峰时期。饮食不节、睡眠不足、情绪波动大以及不规律服药等因素,都可能诱发心脑血管病急性发作。如何远离这些危险因素?广州医科大学附属第一医院心内科副主任、心衰中心主任陈爱兰教授支招:

### 1.少吃高盐高脂食品

年夜饭菜单可以考虑多一些低脂、高纤维的食品,如新鲜水果、蔬菜和谷物杂粮。加工食品往往含盐量和含油量都较高,尤其是各类腌制食品比较咸不要多吃。另外,逢年过节亲友难得一聚,互相串门拜年时还会吃些零食,建议多选些新鲜水果当零食,少吃含盐分、糖分和脂肪太高的零食。总之,一定要管住嘴。比如平时正餐吃7—8分饱,建议过节正餐只吃6分饱,留点空间吃点喜欢的零食。另外,高血压人群不可贪杯,以免导致血压短期内升高,诱发心脑血管急症发作,特别是有房颤的人群易因此增大急性脑梗的风险。

### 2.避免情绪波动过大

节日应酬往往伴随着增加的社交活动和压力,易造成情绪波动,影响心脑血管健康。陈爱兰建议在节前提前计划活动和应酬,日程不要排得太满,允许自己有足够的休息时间和个人空间,减少压力积累。

### 3.睡眠作息别打乱

过节很多人睡眠作息会有变化,有的是睡眠不足或过多,有的出现失眠、焦虑,有的因出国旅行存在时差调整破坏了正常的生物钟,这不仅可影响一个人的情绪,还会影响血压、心率、血脂、血糖以及免疫功能 and 内分泌等,增加心脑血管意外风险。因此,陈爱兰

建议过节也应尽量保持固定的作息时间,以助维持健康的生物钟。白天午睡不要超过一小时,午后尤其晚上应避免摄入过多的咖啡因和酒精,避免饱腹入睡,并尽量营造安静舒适的睡眠环境。有睡眠障碍的人群可咨询医生,通过服用助眠药来解决问题。

### 4.做好健康监测, 该吃的药不能停

高血压、糖尿病等慢病人群过节该吃的药不能停,同时还应做好日常的血压、心率、血糖监测,发现异常及时与医生沟通调整用药方案,避免心脑血管疾病急性发作。一旦出现胸口剧烈疼痛或呼吸困难、气促夜间加重不能平卧、晕厥、意识模糊、说话不清、肢体无力或麻木、面部歪斜等,一定要拨打120尽快送医。

## 防治冬春季感冒 中医药应对有方

春节临近,正值冬春交替,这个时节由于气候变化等原因,感冒较为多发。如何巧用中医药调护避免“中招”?

### 食疗推荐

中医强调药食同源,有很多中药材本身也可以作为食物入膳,广州医科大学附属第一医院中西医结合科副主任医师黄婉怡建议大家可根据自己的体质适当煲汤水食疗,帮助提高抵抗力,比如:

- 1.肺气虚:这类人稍微活动一下就出汗多,出汗后感到很冷,就容易感冒,建议可适当选择黄芪、党参和生姜来泡水(可加适量冰糖)或煲汤喝。
- 2.脾气虚:这类人平时胃口不太好,容易消化不良,大便偏烂,建议可选用五指毛桃(南芪)、淮山加适量瘦肉、鸡肉煲汤喝,老少咸宜;如果舌苔厚腻、湿气盛,煲汤可同时加些祛湿的扁豆、茯苓。
- 3.气阴两虚:这类人通常形体偏瘦,容易疲倦乏力,口干咽干,舌苔较薄,可选用太子参、沙参玉竹等益气养阴的药物来煲汤调理。
- 4.儿童肝脾不调:有些孩子不仅胃口不好,容易消化不良,还容易发脾气,晚上睡眠不安稳。家长可适当用麦芽、鸡内金、佛手等药材来煲汤帮助孩子调理肝脾。

据《广州日报》

# 春节健康出行 公卫专家送你3个锦囊

春运已拉开序幕,在外拼搏的游子、独在他乡的学子纷纷背起行囊,踏上了返乡之路。

由于冬春季是呼吸道疾病的高发期,此时人多在车站、码头、机场等中转,因此广州市第一人民医院预防保健科卫生管理研究员王轶、公卫主管医师钟礼信特别精选了3个健康小锦囊,助您健康平安出行。

## 锦囊① 带好旅途常备药

出发前,提前了解天气情况和道路情况,特别是要留意天气变化。“今年北方气温偏低,需要做好保暖防寒的同时及时补水防燥。”钟礼信表示,出发前做好规划,看天气选择合适的交通工具出行。

出行前,最好备好常用药。钟礼信建议可携带以下7种药物:

抗感冒类药物:比如酚麻美敏片、复方盐酸伪麻黄碱胶囊、维C银翘片等。如去南方旅游,则可以准备藿香正气类药品。

止泻药:比如黄连素片、诺氟沙星胶囊等。

滴眼液:沙眼患者、隐形眼镜佩戴者以及其他一些容易发生眼睛疾患的人,带一小瓶洗眼液可以在旅途中减少麻烦。比如蔡扑维滴眼液、人工泪液等。

止痛药:比如对乙酰氨基酚缓释片、布洛芬缓释胶囊等用于病因明确的临时疼痛。

抗过敏药:有过敏体质的人到新的环境,可能接触到新的过敏原,易引起皮疹、哮喘、过敏性鼻炎等疾病。因此可随身携带一些抗过敏药,比如马来酸氯苯那敏片可镇静、止吐,可以消除各种过敏症状,如荨麻疹、过敏性鼻炎、虫咬皮炎等。氯雷他定片用于缓解过敏性鼻炎有关症状,如喷嚏、流涕、鼻塞等。

外用药:出门在外,磕磕碰碰在所难免,扭伤腿脚也很常见,带上创可贴、双氯酚酸二乙胺乳剂、云南白药之类,可以对划伤、扭伤、关节肿痛等小伤小痛等起到积极的预防感染、减轻疼痛的效果。

其他:便秘者可以带开塞露。去东南亚、海南等热带地区还需带防晒霜和驱蚊液。

## 锦囊② 防晕车有方法

在旅途中,戴好口罩,注意食品安全。容易晕车晕船的人,出行前做好以下准备工作,可减少被晕动症不适感所困扰。钟礼信给出了以下建议:

出发前两小时,吃点易消化、少油腻的食物,不宜过饱。

乘车时选坐车辆前、中部并靠近窗口的位,面朝前。在车行进过程中,不宜读书、玩手机,可闭目养神,听音乐。

经常晕车、晕船的人,应在乘车前半小时内服药。当车船晃动太厉害时,可采取脸朝后的坐姿,闭目养神。晕动症病人还可通过调整自己的呼吸方式缓解症状,即从胸式呼吸变为腹式呼吸。

切上一片鲜姜片,登上车船前贴在肚脐处,用医用胶布固定好。上车前饮用1杯浓茶,或出发前喝1小杯加醋的温开水,可以预防晕车。

有轻度不适者可在前额、人中处,涂上少许清凉油或薄荷油。

脸色苍白、恶心时不宜服药。难受时,尽可能使身体舒服些,要脱掉帽子、松开领口和裤带,衣服要宽松些。恶心时,不必强忍,尽可能吐出来。

晕车晕船严重者可服用茶海拉明。东莨菪碱贴片有预防晕车晕船作用,在出发前5—6小时贴于耳后,成人一次1贴,儿童10岁以上一次3/4贴,10岁以下一次1/2贴。出现呕吐的可以服用胃复安。

## 锦囊③ 长时间开车防眩目

在北方冰天雪地,积雪会反射阳光,阳光中的紫外线会损伤眼角膜和结膜上皮。眼睛受到雪地反射光长时间照射后会导致“雪盲”,其症状就是双眼发红、怕光、流泪。钟礼信建议,在雪天长时间开车应戴上墨镜。若发生“雪盲”,首先应用冷开水或眼药水清洗眼睛,然后用眼罩或者毛巾等遮住眼睛,尽量闭眼休息,雪盲症状一般在24—72小时内好转。若症状比较严重或采取以上措施未能缓解,建议及时去医院就诊。

据《羊城晚报》