

国家卫生健康委:

守住健康防线 过个平安喜乐年

春节将至,走亲访友、聚餐旅行成为节日主旋律。如何在欢庆佳节的同时,守住健康防线,过个平安喜乐年?2月10日,国家卫生健康委举行新闻发布会,邀请专家进行解答。

人员流动频繁,呼吸道疾病要重视。

中国疾控中心研究员王大燕介绍,目前,我国急性呼吸道传染病疫情总体呈下降趋势。全国流感疫情总体处于低流行水平,近两月持续下降,哨点医院流感病毒检测阳性率、全国报告病例数、聚集性疫情报告数均持续下降。

春节期间,聚会聚餐增多,旅行、返乡人数增多,热门场所易出现人员密集情况。王大燕建议,继续做好个人防护,养成勤洗手、常通风等良好卫生习惯,乘坐火车、飞机时科学佩戴口罩,自驾出行注意适时开窗通风。出行前提前了解目的地天气情况、疫情动态,合理安排行程。

首都医科大学附属北京同仁医院主任医师李永新提示,儿童感冒发烧可引起中耳炎,如发现孩子表达耳朵疼,或有对呼唤反应变慢,看电脑、电视时播放音量很大等情况,应第一时间及时到耳鼻喉科就诊。

慢病管理莫松懈,规律用药防波动。

春节期间,部分高血压患者因走亲访友、或认为“过年吃药不吉利”等原因擅自停药,埋下健康隐患。

“降压药的作用是让血压持续稳定达标。”中国中医科学院西苑医院主任医师杜健鹏说,不规律的服用降压药物或者擅自停药,会引起血压反弹,出现忽高忽低的波动,这种波动对血管和心脏的损伤,比持续的高血压更危险。

节日期间,聚餐的高盐高脂、饮酒、熬夜、旅途劳累、情绪激动可能都会引起血压升高或波动,此时停药相当于“雪上加霜”,极易诱发脑梗、心梗、脑出血等急症。

专家提醒,春节出行可提前备足药量,可将长期服用的药物处方、包装或说明书等随身携带或者拍照留存在手机里,设置用药提醒,确保规律用药不断档。

饮食有度护肠胃,腹痛急症不硬撑。

俗话说“每逢佳节胖三斤”。春节团聚,怎样才能既愉快享受美食又控制好体重?中国医学科学院北京协和医院主任医师杨爱明表示,健康体重管理要做到“管住嘴,迈开腿”,饮食上要坚持“有选择,有上限”。

“蔬菜可以多吃,肉类优先选鱼虾等优质蛋白,少吃肥肉和油炸食品。零食可以尝一尝,但要设上限,避免总热量叠加。”杨爱明建议,主食选择粗粮,尽量少吃过冷、过烫、过辣、过咸等刺激性食物,避免暴饮暴食,保持相对规律的进餐时间。

聚餐后若出现腹痛,如何判断是否需要就医?杨爱明提示,常见消化不良可对症处理,但若疼痛持续加剧、向腰背部放射,伴恶心呕吐、腹胀、发热等,需警惕急性胰腺炎、胆囊炎等急腹症,应立即就医,不建议用止痛药硬撑拖延。

专家特别提醒,患有胆石症、高脂血症或长期喝酒、肥胖的人群,是急性胰腺炎和胆囊炎的高危人群。节假日期间,要控制好高血脂等基础疾病,还要注意避免诱发因素,不饮酒,不要吃得过于油腻,感到腹胀要及时停下筷子。

来源:新华社

“倒春寒”期间防护要点

预防心脑血管疾病发生

冬去春来,本该是万物复苏的时节,但实际上,这个时期正是心脑血管疾病的“高危窗口期”。气象学上,此时冷空气活动依然频繁,气温像“过山车”一样忽高忽低;医学上,这种剧烈的温度波动被称为“倒春寒”,是心肌梗死、脑卒中等急症的高发诱因。

一、为什么气温波动会伤害血管

当气温骤降时,人体会启动“御寒模式”:交感神经系统兴奋,导致外周血管收缩以减少热量散失。这种生理反应虽然能保温,却会让血压短时间内急剧上升。同时,寒冷刺激会使血液黏稠度增加,血小板更容易聚集形成血栓。

此外,春季呼吸道感染高发,流感等病毒本身也会通过炎症反应增加血栓风险,成为诱发心脑血管事件的“导火索”。

二、谁是高危人群

随着年龄增长,老年人血管弹性下降,对温度变化的调节能力减弱。特别是已有高血压、冠心病、糖尿病等基础疾病的人群,寒冷刺激可能导致血压失控或动脉粥样硬化斑块破裂。此外,吸烟者、肥胖人群以及有晨间锻炼习惯但保暖不足的老年人也需格外警惕。

三、如何安全度过“危险期”

“春捂”有讲究:不要急于脱掉冬装,尤其要护住头部、颈部和手脚。外出时采用“洋葱式穿衣法”,方便根据环境温度增减衣物。避免清晨气温最低时段外出锻炼,可改为上午10点后。

监测要勤快:高血压患者应增加血压监测频率,若收缩压持续超过140毫米汞柱应及时就医调整用药。切忌因为“感觉不冷”就自行停药。

生活方式微调:保持充足水分摄入(每天1500-2000毫升),稀释血液黏稠度;饮食避免高盐高脂;室内保持适度通风,但避免冷风直吹。

识别危险信号:突发胸痛(尤其是胸骨后压榨性疼痛)、持续头痛眩晕、单侧肢体麻木无力、言语不清或视物模糊,都可能是心脑血管急症征兆,务必立即拨打急救电话,抓住“黄金抢救时间”。“倒春寒”虽然短暂,却是心脑血管健康的一道坎。关注天气预报,做好防寒保暖,规律监测指标,才能平安迎接真正的春暖花开。

来源:中国疾控中心微信公众号

猫着不动 VS 冬练三九 哪个更养生

数九寒冬,有人说要“猫冬”减少户外活动,也有人说正是“冬练三九”的好时候,这两种做法哪个更养生?

中国中医科学院广安门医院主任医师姜泉介绍,“猫冬”和“冬练三九”都是传统的养生智慧,但是需要理性和辩证地来看待。

姜泉解释说,“猫冬”并不是说绝对静止不动。就比如有些人因为“猫冬”,在家里久坐不动,或者闭门不出,这种过度的“猫冬”反而容易导致气血的郁滞,气血运行不畅,反而不利于阳气的潜藏与萌动。

所以正确的做法应该是在天气温度比较高的时候,走出户外进行和缓的运动,达到“身有微暖、气机舒缓”的状态。实现“藏中有导、静中有动”的平衡,这才是养生。

与此同时,姜泉提醒大家,“冬练三

九”也要科学对待,不能过度。“冬练三九”本意是让大家走出户外,在冬天的时候通过锻炼来增强体质,抵御外寒,但需强调的是要“动而适度,不可过汗”。中医认为“汗为心之液”。在冬季,我们的腠理是一个紧密的状态,如果大汗淋漓的话,就很容易导致人的阳气外泄、津液耗伤,反而会容易出现疲劳、抵抗力下降。

同时,大家还要避免忽视自身条件而盲目尝试极限性运动。特别是平日怕凉或者本来心脑血管功能不佳的人群,如遇过度寒冷刺激以后,血管的收缩会导致血压的波动,甚至会导致心脑血管意外事件的发生。

所以,冬季的养生重在“藏而不滞,补而不壅”这样的境界。既要避免因过度“猫冬”而使气机郁闭,也要注意过度冬练耗伤阳气。

来源:北京青年报