

# 州疾控中心发布春节健康提醒

本报记者 刘刚林



春节期间,人群流动和聚集性活动增多,各种疾病风险加大。日前,州疾控中心发布春节健康提醒。

## 常见呼吸道传染病知识及防病提示

流感、新冠等呼吸道传染病主要通过空气飞沫传播,也可通过接触污染物表面传播。儿童、老年人、身体虚弱者及孕妇等人群易感,症状包括发热、头痛、咳嗽、喉咙痛、全身肌肉酸痛等,少数重症可引发肺炎及其他多

系统的病变,就医时应告知医生自己的旅行史和接触史。

物资准备:出行前备好口罩,免洗手消毒等个人防护物资。

保持个人卫生:保持良好的个人卫生习惯和社交距离,戴口罩、勤洗手,避免用未清洁的手触摸口鼻眼。咳嗽、打喷嚏时,用纸巾或肘部遮住口鼻。如发现身边人有发热、咳嗽等症状,尽量保持距离,避免直接接触。

接种疫苗:根据当地卫生部门的建议,重点人群和高危人群及时接种流感、新冠等疫苗。

## 常见肠道传染病知识及防病提示

肠道传染病主要通过污染的食物、水或与感染者的直接或间接接触传播。感染后可出现呕吐、腹泻、腹痛等症状。保持良好的饮食卫生习惯、个人卫生和避免食用过期变质的食品是预防的关键。

注意饮食卫生:不吃生食,不生

水,尽量少吃街头流动摊贩食品。食品应煮熟煮透,不食用过期变质的食品。

勤洗手:饭前便后要洗手,建议外出回家后第一时间洗手,接触不洁物品后及时清洗双手。

聚餐注意事项:参加聚餐活动时,尽量使用公筷公勺,避免交叉污染。如有身体不适,应避免参加聚餐活动。

保持环境清洁:经常清理厨房、卫生间等区域的卫生,保持环境卫生。

## 人感染禽流感知识及防病提示

人感染禽流感是指禽流感病毒偶然突破种属屏障导致人类感染或疾病。人感染高致病性禽流感发病后主要的临床表现为发热、咳嗽、咳痰等症状,重症患者病情发展迅速,多在发病5—7天出现重症肺炎。

节日期间,应注意避免接触病死禽及其分泌物、排泄物污染的环境,尽量避免直接接触活禽。购买来自正规

渠道、检疫为安全的冰鲜禽类,烹饪禽、蛋要煮熟。接触过生禽肉、禽蛋的用具做好清洗,建议定期消毒。当出现发热及呼吸道症状时,应佩戴口罩,尽快到医院就医,并告知医生自身职业接触史,或发病前的禽类暴露史尤其是病死禽暴露史,或活禽市场暴露史。

## 食物中毒知识及防病提示

节假日期间,聚餐和在外就餐机会增加,食物中毒风险也相应增加。食物中毒通常在进餐后短时间内急性发病,会出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻等胃肠道症状。

节日聚餐应注意勤洗手,尤其是饭前便后、加工食物前。选择新鲜、安全的食品原料,加工时要注意生、熟分开。外出就餐时,注意选择正规、卫生条件好的饭店或餐厅。不吃未煮熟煮透的食物,不吃不干净的水果和蔬菜,不吃来历不明的食物,不吃不明野生菌及野生植物。

本报记者 刘刚林



# 春节怎么吃?

## 营养科护士长给出七条小贴士

“每年春节,不少人吃出了胃肠问题,消化科都很忙。”临夏市人民医院消化科护士长何彩红提醒,春节期间要规律饮食,一日三餐尽量按时吃,做到平衡搭配、营养均衡、科学饮食,才能健康过新年。

那么,如何才能做到健康饮食?何彩红说,要多吃蔬菜水果、粗粮,增加膳食纤维、动植物蛋白搭配摄入;同时,少油、少糖、少盐。她还给大家整理了七条节日健康饮食小贴士。

### 少盐少油易清淡

春节期间由于“过分充足”的营养素摄入,加上能睡懒觉,大家身体活动量减少,就容易诱发高血压、糖尿病、痛风等代谢性疾病。

节日期间应特别注意调整饮食,尽量多吃一些清淡的食物,以减少脂肪的堆积,为身体减少不必要的负荷。

### 多吃蔬菜和水果

饮食杂乱是节日饮食的一大特点,在这种情况下,更容易出现上火、便秘等不适症状。新鲜蔬菜和水果可以清热、解毒、解油腻,不仅能维持胃肠正常蠕动,预防便秘,而且能中和体内多余的酸性物质,增进身体健康。

大家在吃新鲜和水果时,要注意水果与蔬菜应分开食用,以避免相互之间的干扰,影响营养物质的吸收。

### 杂粮主食不可少

节日里大家习惯于多吃美味菜肴,少吃甚至不吃杂粮主食,其实,杂粮主食是碳水化合物的主要来源,它参与脂肪、蛋白质的代谢,使其完全氧化,减少体内有毒物质的生成,同时还为人体提供膳食纤维。

大家在品尝美味的同时,一定要有意地食用一些五谷杂粮,做到饮食均衡。

### 千万避免暴饮暴食

聚餐家宴常常异常丰盛,丰盛的菜肴和节日氛围往往使人食欲旺盛,易暴饮暴食。而消化器官的活动有一定规律,如果突然吃得太多,或喝

得太多,就需要更多的消化液来进行消化,可是消化液的分泌量有限度,加上吃太饱肠胃蠕动困难,影响了正常的消化机能,情况严重的话,可导致急性胰腺炎、肠胃炎、胃溃疡等的发生。

因此,千万要避免暴饮暴食,最好的办法就是自我节制,适量饮食。

### 多喝水少饮酒

节日的餐桌上,常常会遇到感情难却的劝酒。但过量饮酒会造成肝脏、大脑、神经和消化等多系统损伤,同时,饮酒的社会危害也非常突出。

大家一定要记得饮酒要适量,开车不饮酒。适时以水代酒,利己又利人。

### 饮食要有规律

饮食还注意按时按点吃饭,不要因为贪玩和贪睡扰乱正常的饮食规律,使胃肠不适应而造成消化功能紊乱。

一般节假日和节假日过后,常会出现有人消化不良、身心疲惫等症状,饮食不规律便是“罪魁祸首”。

### 食品要保证清洁

食品卫生是避免食源性疾病预防和保证食品安全的前提。正确采购食材,坚持选用新鲜干净的食品原料,并保持现做现吃的习惯。剩菜剩饭要科学储存,再次食用时需要彻底加热,一定不能食用长时间放置的剩菜剩饭。

要格外注意,生吃的蔬菜要洗净,生熟食品要分开加工,不新鲜的熟肉制品和凉拌凉菜千万不要食用。

# 健康食材助你过好年

本报记者 刘刚林



洋葱:能祛痰、利尿、发汗、健胃润肠、预防感冒及抑菌,搭配葱白、萝卜能扶正增强体质,与胡萝卜、西兰花、番茄等多种蔬菜搭配,可增加蔬菜的口感和营养价值,促进蔬菜中维生素和矿物质的吸收。

大豆:支链氨基酸含量高,在植物蛋白中吸收利用率最高,也是植物蛋白中唯一的优质蛋白。

胡萝卜:有助于护心、通血管、降糖降脂、抗衰老、减缓老化、提高免疫力、护眼明目。

山药:冬季室内外温差大,易诱发心血管疾病,而山药含有大量的黏液蛋白及微量元素,能有效减少血管壁的脂肪沉淀,降低心血管疾病风险。

张绍鹏说,除上述食材外,生姜具有强大的抗炎特性,有助于缓解喉咙肿胀和疼痛;红薯中含有维生素、胡萝卜素、钾等营养素,口感和肉类似,非常适合爱吃肉又想控制体重的人;春笋中的膳食纤维能促进肠道蠕动,帮助消化,去积食,防便秘,并有预防大肠癌的功效;萝卜有清热生津、开胃健脾、顺气化痰的功效,有助于养肺。咳嗽痰多的人群,不妨喝点白萝卜

蜂蜜水。为了让大家健康过年,张绍鹏还特意准备了一些春节生活小诀窍。

1.因劳累气血不足引起的困倦,可适当食用黄芪、山药、大枣、桂圆肉等。每天适时进行户外散步行走,可以助推全身气血循环。

2.节假日外出气温寒冷,为避免血管收缩、血液流动缓慢、黏稠度增加,建议多食用山楂、燕麦、黑木耳、金橘、茄子、红薯、大蒜、洋葱等食物,有助于血管畅通。

3.做丸子或者鸡蛋汤,快起锅时放一点切好的茴香菜末,不但营养美味,而且能驱寒驱邪。

4.将甘蔗和雪梨搭配在一起,制作成甘蔗雪梨汤,可以起到很好的润肺止咳效果。

5.立春后气温开始上升,饮食调养要考虑“养生”的特点,宜食生姜、葱、香菜、韭菜等辛甘发散之品。

6.对于不吃奶和奶制品的人来说,豆腐及豆制品是补钙最重要的食物。

7.小米、黄米、淮山、土豆等食物可以健脾养胃,且比精白米面营养更丰富,特别适合孩子、孕产妇、老人、患者等人群加在春节主食里搭配食用。

8.发生口干、口腔黏膜炎或口腔溃疡的患者要注意随时啜饮水,每天饮水量达到两升左右。水中可以泡入菊花、洋参片等,也可以饮用绿豆汤、西瓜汁、梨汁、藕汁,同时多吃莲藕、山药、猕猴桃等生津蔬果。此外,避免使用含酒精的漱口水,可用苏打水和淡盐水漱口,防止感染,促进溃疡愈合。

# 假期里请勿熬夜追剧玩手机

本报记者 刘刚林

品,玩手机、看电视时要主动眨眼,保持眼球湿润。用眼持续40分钟,应起身走动,向远处眺望5—10分钟,使眼睛充分放松。同时,应多吃一些新鲜的蔬菜和水果,保持心情愉悦,早睡早起不熬夜,加强运动避免焦虑。

如果觉得眼睛不适、干涩,可以用蒸汽熏眼或是湿热毛巾敷双眼。热敷可以很好地缓解眼部和眼周的疲劳感,将干净的毛巾浸在温水中,轻轻拧干后,将毛巾覆盖在眼部,每次热敷5—10分钟即可。如果眼睛存在炎症感染的现象,则不可做热敷。

除了熬夜玩手机、追剧造成的眼部疾病,春节期间,急诊中因燃放烟花爆竹、玩射击玩具等造成的眼外伤也不少见。

李自祥提醒,必须要购买正规生产、质量合格的爆竹,在允许的地方燃放,大人不要让孩子单独燃放烟花,一定要在身边有管陪同。如果孩子不慎发生眼外伤或感觉眼中有异物,不要让孩子揉眼睛,可以反复眨眼,如果异物无法清除或发生眼外伤,一定要及时到附近医院就诊。

另外,如有金属物质、木头等扎入眼内,切勿强行拔出,以免加重对眼球结构的损害。如果是液体或粉末入眼,先用大量流动水冲洗。如果眼部有伤口,情况不明,要尽快去医院检查,以免耽误病情引起严



重后果。在医生诊治没有完成前,不要进食或喝水,为可能需要的手术做好准备。

“春节期间,饮食较平时丰盛,情绪较平时高涨,血压、血糖往往波动比较大,从而诱发眼底出血或血管阻塞的可能性也比较大。高血压、糖尿病、心脑血管患者要保持良好的生活规律,不暴饮暴食,尽量不饮酒,定时服药。”李自祥说,当高血压、动脉硬化、糖尿病患者眼睛突发视物模糊、黑影遮挡等症状,一定要及时到眼科进行眼底检查。



本报记者 刘刚林

# 慢病患者请收好这份春节健康指南

春节是中国最重要的传统节日之一,也是大家家庭团聚、走亲访友的时刻。然而,春节期间由于气候变化、饮食结构调整以及生活节奏变化等原因,容易导致高血压、糖尿病等慢性病及呼吸道疾病的发病率上升。

近日,记者采访了临夏七医院综合内科主任郭荣华,帮助大家更好地了解春节期间慢性病及呼吸道疾病的预防措施。

郭荣华介绍,春节期间呼吸道疾病的发病诱因主要有三个方面:一是气候因素,春节期间温差大,容易导致呼吸道疾病的发生;二是饮食结构、作息习惯,春节期间人们饮食较为油腻,大量摄入高热量、高脂肪和高糖食物,加之生活节奏紊乱,长时间熬夜、饮酒过度等,容易导致机体免疫功能下降,诱发呼吸道感染;三是其他因素,春节期间超市购物、走亲访友、公园游玩的人员增多也大大增加了呼吸道疾病的感染率。

郭荣华说,呼吸道疾病预防重于治疗,大家可以从以下几个方面做好预防。

注意保暖:根据气温变化及时增减衣物,特别是保护好头部、颈部和脚部等易受寒部位。

清淡饮食:保持清淡、均衡的饮食结构,适量摄入高蛋白、低脂肪的食物,多吃蔬菜水果,避免过量饮酒和暴饮暴食。同时,增加体育锻炼,增强身体免疫力,并保证充足的睡眠时间,尽量避免熬夜和过度疲劳。

接种疫苗:慢性病患者、老年人、体弱者等可接种流感疫苗进行预防。

卫生习惯:定期开窗通风,保持室内空气新鲜,减少病毒和细菌滋生,养成良好个人卫生习惯,尽量减少去人多的公共场所和空气浑浊的场所等。



每年春节期间老年人的发病率明显增高,其中以慢性疾病的复发或加重为多。为此,给老年朋友们准备了一份健康温馨提示。

春节期间慢性病的发病高危因素主要是气温变化大,血管收缩血压波动大,诱发加剧心脑血管疾病。大量摄入高热量、高脂肪和高糖食物,容易诱发糖尿病、高血压等。频繁聚会、熬夜娱乐、情绪波动过大、饮酒过度等容易诱发高血压等心血管疾病。

节日期间慢性病应减少早晨和夜晚气候寒冷的时候外出,控制饮食,少油、少糖、少盐分,增加优质蛋白质摄入,尽量减少饮酒,多吃富含钾的蔬菜水果。每天保持30分钟以上的五禽戏、八段锦、太极拳等有氧运动,切忌大喜大悲,避免情绪激动,保持充足的睡眠,避免劳累。

郭荣华提醒,患有慢性疾病的老年人,一定不能擅自停药,这种做法非常危险。春节期间有别日的情绪、睡眠,更容易导致疾病复发、加重或并发症发生,甚至危及生命。对于高血压患者而言,经常自备降压药可以很好地避免血压突发升高。对于糖尿病患者而言,饭前饭后规律性地使用降糖药物,适当增加血糖监测频次,也是控制血糖的不二之选。建议大家可以将一天的用药放在小药盒中,按日按顿分装,家人提醒提醒服药,外出记得随身携带。

## 「菌」不见,春节饮食才健康

新华社北京2月10日电(记者 韩文榕 田晓航)北京协和医院感染内科专家提示,春节假期享用美食的同时,也要谨防“病从口入”,李斯特菌和布鲁氏杆菌很可能成为疾病的源头。

北京协和医院感染内科副主任医师张超凡介绍,李斯特菌被称为“冰箱杀手”,因为其最易隐藏在冰箱里,禽蛋肉奶及其制品、水产品、水果蔬菜等都是其附着的温床。

“人们如果食用了被李斯特菌污染却又未被充分烹制或加热的食物,就很容易被感染。”张超凡说,轻度消化道症状是人群中最常见的感染表现,如腹泻、呕吐,一般会在2日后自行消退。

而布鲁氏杆菌可能带来布鲁氏菌病。春节长假期间,一些家庭会准备丰富的肉类和乳制品作为年货,所以布鲁氏杆菌感染的几率也会较平日增加。

如何远离这两种细菌?针对李斯特菌,专家建议,准备食物前后洗手,生食瓜果蔬菜时清洗干净;生熟食物分开存放,制备生熟食物的器具分开使用;食用冷藏熟食要彻底加热。预防布鲁氏菌病,建议到有正规销售资质的商家购买肉、奶及其制品;不喝生水,不吃生食;避免接触病畜、病猫、病狗及其分泌物、排泄物等。



“减油”从厨房做起 新华社发 商海春 作