

喜迎龙年,这些“春节病”需格外关注

编者按:

春节是中国最重要的传统节日之一,它承载着丰富的文化内涵,凝聚着大家对美好生活的期盼,象征着新的开始和希望。“爆竹声中一岁除,春风送暖入屠苏。”人们在爆竹声中赶走了年兽,但随着生活水平的提高,迎来了新的怪兽——“春节病”。



雪盲

天气预报显示,近期我国多地会迎来降雪,过去很少降雪的地方也可能会出现降雪天气。解放军总医院眼科医学部主任医师陶海提醒,在皑皑白雪中观雪景、登山、驾雪橇、打雪仗,陶醉于白色的冰雪世界时,不要忘记保护好眼睛,因为积雪反射的强光很容易引起“雪盲”。

天气预报显示,近期我国多地会迎来降雪,过去很少降雪的地方也可能会出现降雪天气。解放军总医院眼科医学部主任医师陶海提醒,在皑皑白雪中观雪景、登山、驾雪橇、打雪仗,陶醉于白色的冰雪世界时,不要忘记保护好眼睛,因为积雪反射的强光很容易引起“雪盲”。

那么,应如何防止雪盲?陶海表示,首先要避免在没有任何眼保护措施的情况下长时间观赏雪景或长时间在雪地里行走。其次,如果准备长时间观赏雪景或长时间在雪地里行走时,要戴上护目镜或太阳镜。太阳镜一定要选择外包装标有“100%防紫外线”“UV400”“防紫外线”等字样。否则,配戴劣质的太阳镜易使瞳孔放大,导致紫外线入侵眼部比不戴太阳镜时还严重,对眼睛造成损伤。

陶海指出,若已出现雪盲,可将患者移至黑暗处或以眼罩蒙住眼睛,用湿毛巾冷敷,不要用手揉眼睛。可以用促进角膜上皮修复的药物进行治疗,例如重组人表皮生长因子滴眼液、小牛血清滴眼液等。若疼痛剧烈,可用蜂蜜滴眼液滴眼。在紧急情况下还可用新鲜母乳或鲜牛奶滴眼,每次5~6滴,每隔3~5分钟滴一次。另外,闭目休息,减少用眼,有利于恢复。经过上述治疗,一般24~48小时可痊愈,若

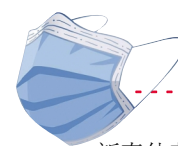


鞭炮炸伤

燃放烟花爆竹是春节传统活动之一,也是小朋友最喜欢的活动。但是儿童的安全意识比较薄弱,他们可能会在路上捡鞭炮,把鞭炮拿在手上放,装进容器里放,导致手、面、眼、耳等部位被炸伤。另外,成人不规范燃放烟花爆竹同样容易被炸伤。那么,鞭炮炸伤怎么处理?马鞍山市人民医院急诊科副主任医师林海介绍,首先用清水小心清除面部污垢和沙粒。清水不仅能去除灰尘和血液等小异物,还有助于冷却烧伤后的局部组织,清除伤口中残留的化学物质,进一步减少损伤。若眼部受伤,可以用一个金属

眼罩或纸杯盖住眼睛,然后尽快去医院就诊。注意不要给眼球加压,不要接触眼球,不要移除眼球中的异物。尽可能防止眼球破裂,保护剩余房水。若仅有异物飞入眼内,切忌揉眼,轻闭双眼或斜视眼,让表浅的异物随泪水流出。如有异物进入眼球深处,绝不可压迫眼球,以免眼内组织脱出。额头和眉弓被爆竹炸伤时,要注意自我检查眼睛视力,初步判断有无视神经间接损伤。如果手、足部被炸伤,有出血部位,应以压迫止血为主,时间最好不要太长,每隔15分钟放松一次,以免造成肢体坏死。掉下来的组织可以用

干净的布包起来,外面覆盖上不透水的材料,如胶带、橡胶手套,收紧后放入冰块中。林海强调,许多人在被烧伤和炸伤后匆忙脱掉衣服检查伤口,实际上这是错误的做法。被烧伤和炸伤后,病人不应强行脱衣服。应该用剪刀把衣服剪掉,以免皮肤被剥掉,使病情恶化。用牙膏、酱油和紫色液体来涂抹烧伤伤口也是不科学的,这些方法对控制伤口感染没有作用,反而可能加重伤口感染。此外,由于伤口被有颜色的物体覆盖,容易影响医生对烧伤深度的观察和判断,延误治疗。



呼吸道疾病

新春佳节人员区域性流动大幅增加,目前我国仍处于冬季呼吸道传染病高发期,普通感冒、季节性流感、支原体肺炎、呼吸道合胞病毒感染等呼吸道传染病也进入高发季,部分消化道传染病也进入高发季。中国疾病预防控制中心病毒病所研究员陈操建议,春节期间有出行计划的公众应采取相关措施,降低呼吸道传染病感染的风险。首先要关注疫情动态。建议

公众出行前,要密切关注传染病疫情动态和相关部门发布的防控信息提示,合理安排出行。其次要做好个人防护。科学佩戴口罩是降低呼吸道传染病感染风险的重要措施,乘坐公共交通工具、前往环境密闭或人员密集的公共场所时,要科学佩戴口罩,及时洗手消毒,做好手部卫生。再次要做好健康监测。出行前若出现发热咳嗽等呼吸道感染症状,建议暂缓出行;若必须出

行,应科学佩戴口罩,减少与他人近距离接触。最后,春节期间,建议公众合理安排作息和行程,均衡营养,充足休息,适当运动,提高自身免疫力。老人、儿童等重点人群由于自身免疫较弱,感染传染病后发展成重症风险较高,建议尽量减少前往人员密集的场所,如确需前往,应科学佩戴口罩;同时建议积极接种新冠、流感、肺炎球菌疫苗,以减少感染和重症风险。



异物卡喉

为图个“年年有余”的好彩头,国人饭桌上各种做法的鱼必不可少,因此过春节期间发生消化道异物的患者明显增加,特别是老人和孩子。浙江大学医学院附属儿童医院急诊科主任吴秀静介绍,如果不小心被鱼刺、排骨卡喉,或不慎将细小骨头或枣核等误食咽下,千万不要用喝醋、

吞菜咽饭等办法处理,不然轻则划伤消化道黏膜,重则异物嵌顿在食管内,导致食管穿孔、纵膈感染,甚至可能刺破纵膈内大血管危及生命。除了消化道异物,春节还是气管异物发生概率最高的日子,小朋友吃了不易嚼碎的食物后在一起玩耍打闹、大哭大笑,极易引发气管异物。

吴秀静介绍,气管异物多见于5岁以下儿童,3岁以下最多,严重性取决于异物的性质和气道阻塞的程度,轻者可致肺部损害,重者可窒息死亡。异物种类很多,如果冻、瓜子、花生米、硬币、玩具零件、纽扣等。若出现气管异物,家长不要惊慌,可利用“海姆立克法”排出异物。



“三高”等基础病

春节期间,免不了鸡鸭鱼虾,煎炸烧烤等高蛋白、高热量的食物以及各色酒水。天津中医药大学第一附属医院内分泌科主任王斌介绍,摄入过多的高脂肪、高糖分、高盐分的食物容易导致血压升高、血脂异常等问题,进而增加心血管疾病的风险。对于有基础性疾病如高血压、心脏病、糖尿病、痛风、肝病及肠胃疾病等患者,在饮食上要特别注意忌口。王斌指出,春节餐桌上常见的

火锅、动物内脏、虾蟹等高蛋白、高嘌呤食物,高血压、痛风的病人不能多吃。糖尿病患者的饮食更要节制,合理控糖;肝病及尿毒症患者要限制盐、蛋白的摄入;肠胃不好的人则要少吃年糕、汤圆等糯米制作的甜食和坚果类零食。春节由于大部分人的作息时间和饮食不规律,缺乏运动,往往上一顿还没消化,下一顿又开始了。所以

要规律作息,进行相应的运动,让肠胃有适当的空间,如果积食太多,就容易形成高血脂、高血糖、高尿酸。此外,过度饮酒吸烟,彻夜不眠疲劳打麻将、打牌,再加上有高血压病史,很容易出现心脏意外及脑中风。身边人一旦出现口歪眼斜、手足麻木、前胸后背痛甚至偏瘫,一定高度怀疑是不是出现了心脏或者脑意外。这时千万不要随意移动患者,要赶紧拨打120将其送往医院。

急性胰腺炎

春节期间暴饮暴食、酗酒或高脂饮食易刺激胰液过度分泌,其中的胰酶在胰腺内被异常激活后容易引起胰腺组织自身消化、水肿、出血甚至坏死等一系列连锁反应,进而导致急性胰腺炎的发生。南方医科大学南方医院消化内科副主任医师谢芳

介绍,急性胰腺炎患者常常腹痛难忍,到医院抽血检查完发现血液呈乳白色,血脂非常高。“急性胰腺炎的发病机制尚不完全清楚,胆道疾病和长期酗酒是引起该病的主要原因,高甘油三酯血症也可能诱发胰腺炎。”另外,胆结石、胆道感染

等也会引起急性胰腺炎,其症状一般是中上腹部疼痛,逐渐向腰部和背部放射,呈刀割样疼痛或者绞痛,疼痛感持久且阵发性加剧;有些人还会出现发热、恶心、呕吐和腹胀,甚至休克等。如果出现以上症状,就要及时就医。

胃肠道炎症

常言道,“能吃是福”,但春节期间的“大快朵颐”可能会让本就肠胃不好的人面临健康考验。

从医院门诊数据看,每年春节前后都是消化系统疾病的高发季。北京老年医院消化科主任医师付万发介绍,在春节假期,人们经常早饭不吃,中午或晚上饱餐一顿。饥饿时,胃内的胃酸、蛋白酶浓度较高,容易损伤

胃黏膜。暴饮暴食可能造成胃肠功能紊乱、消化不良,出现胃胀、胃痛等症状。“过年餐桌上,喝酒是很难避免的。”付万发指出,酒精可直接损害胃黏膜,影响胃液分泌,降低胃酸活性,使人食欲下降。醉酒后剧烈的恶心和呕吐后可导致贲门黏膜也就是食管和胃连接处黏膜发生撕裂,从而并发上消化道出血,严重时可导致

致失血性休克甚至危及生命。过节期间,很多家庭都准备了不少饭菜,吃不完会剩下留着下一顿吃。可吃剩饭剩菜潜藏着很多健康风险,比如肉类中的蛋白质很容易变质,可能会导致细菌感染从而引发腹泻、呕吐等胃肠道炎症。另外,剩饭剩菜不新鲜,不但不能给人体提供营养物质,反而有可能加重肠胃负担。

关节病

春节期间亲友相聚,免不了会坐在一起打牌娱乐,一些患有颈肩腰腿疼痛等关节疾病的患者要警惕长时间久坐带来的关节问题。首都医科大学附属北京康复医院骨科一康复中心副主任医师郭峰指出,腰背长时间处于坐姿,如果坐姿不良,腰背肌容易劳损。同时,久坐容易加重椎间盘负荷,导致腰椎间盘突出伴神经根炎。久坐不仅对腰部不好,还会使骨盆和骶骨关节长时间负重,影响下肢血液循环,出现骶髂关节炎及下肢水肿等问题。如果出现腰痛伴臀部及下肢放射性疼痛,一

定要警惕,及时就诊。另外,不少年轻人迫不及待趁春节假期涌入雪场。值得一提的是,滑雪是一项极限运动,每年在雪场受伤的滑雪者不在少数,不少网友戏称“雪道的尽头是骨科”。郭峰介绍,滑雪运动速度较快,且滑板与冰面之间摩擦系数小,轻微的颠簸、转向,身体就容易失衡而滑倒。并且滑雪需要一定的经验和技巧,很多初学者一时难以掌握,往往不会控制速度、协调动作,以至于撞上别人或直接摔倒,导致受伤。常见的损伤有膝、踝关节的骨折脱位及韧

带损伤、腰部扭伤,手腕撑地导致骨折韧带损伤,骶尾部骨折等。郭峰建议,如果发现雪场有人摔伤,第一时间要看伤者是否清醒,再了解其具体疼痛位置以判断伤势情况,切勿轻易挪动伤者。“如果受伤位置迅速肿胀、痛感强烈,多是韧带和骨头出现问题,如果肢体出现畸形肯定是骨折,最好先用硬纸壳之类的东西将受伤位置固定,然后再移动伤者。另外,关节可能出现问题,如果是关节内的损伤,特定角度动作是做不了的。出现以上这些情况建议伤者赶紧到医院处理。”

