

春节出行,带上这份健康指南!

回家过年是春节永恒的主题,健康平安是家人不变的期盼。春节临近,不少人踏上返乡路或是外出旅游,路上有哪些注意事项?如何从容应对各种突发事件?这份春节出行健康指南,请收好。

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。根据天气选择合适的交通工具出行,自驾出行避免疲劳驾驶,出现疲乏感和困意时,及时停车休息。最好准备一些常用药,比如抗感冒药、退烧药、抗过敏药、止泻药、滴眼液、外用药、纱布、创可贴等。有高血压、糖尿病、冠心病等慢性病的患者随身带好常用药,途中

按时服药。

冬季呼吸道感染病高发,乘坐飞机、火车、长途车、轮船、地铁、公交车等公共交通工具时建议佩戴口罩。中老年人、婴幼儿和慢性病患者等免疫力较低的人群是冬季传染病的“重点攻击对象”,感染后出现重症的风险也相应增加。如果家中有这样的人群,在出行过程中应更加小心,做好个人防护措施。

在旅途中,注意食品安全。出行备好手消毒剂或者酒精湿巾,吃东西前做好手部消毒,避免病从口入。有条件的先洗手再吃东西。尽量不在车辆行驶过程中进食,避免

车辆颠簸或者紧急刹车时食物误入呼吸道造成窒息或咬到舌头。外出就餐时,建议选择卫生条件好、证照设施齐全的餐饮单位。

在北方遇到下雪,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。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,雪盲症状一般会在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,及时去医院就诊。

长时间乘坐汽车、飞机或火车等交通工具,下肢长期处于屈曲状态,影响到下肢静脉内的血流速度,可形成血栓,导致下肢的肿胀疼痛。乘车途中,要尽量避免长时间保持同一姿势,在飞机上或车上,可进行小碎步、抬脚或在走道活动,以减少静脉血栓的风险。补充足够的水分可以保持血液稀释,减少血栓形成的风险。不过尽量避免喝含咖啡因和酒精的饮料,以减少脱水的情况发生。对于高风险人群,既往患有静脉血栓病史或其他疾病的人群,可以考虑在医生指导下使用抗凝药物。

(据《今晚报》)

别生扛!有这些头痛症状尽快就医

头痛是常见的临床症状,有时很轻微,有时却头痛欲裂,让人无法集中精神。每个人一生中都有可能经历头痛的困扰。很多人觉得头痛忍忍就过去了,没必要去看医生。但是,引起头痛的原因很多,有些头痛甚至还隐藏着“夺命危机”。

原因竟有上百种

引起头痛的原因多种多样,大约有上百种。头痛可能是人体器官病变导致的一种症状,也可能仅仅是单纯的神经功能紊乱。因此,医学上把头痛病大体分为两大类。

第一类头痛病因明确,为继发性头痛,例如颅内肿瘤、中风、脑膜炎、脑炎、脑外伤或者眼耳鼻牙疾病所导致的头痛。这种头痛与其他疾病密切相关,当该疾病缓解时,头痛也会相应得到缓解。



而另一类头痛找不到具体病因,做了各种检查也很难发现与头痛有关的异常情况。这种头痛为原发性头痛,也就是我们俗称的良性头痛,例如偏头痛、紧张型头痛、丛集性头痛等。生活中大多数头痛都属于原发性头痛。

头痛伴有以下情况须及时就诊

继发性头痛虽然占少数,但不能大意,需要及时就医以防不良后果的发生。

■出现以下症状,请速到急诊就医:

1. 从未有过的严重头痛,或者突然发生的严重头痛;
2. 还有以下9个症状:精神障碍,神志不清,沟通困难;晕倒;体温超过39℃;一侧肢体麻木或无力;脖子僵硬;视力下降;说话不流利;不能正常走路;恶心或呕吐(以往头痛时未出现过,且不是由感冒、醉酒引发的)。

■出现以下情况,可选择前往门诊就医:

1. 头痛比平时更频繁;
2. 头痛比平时更严重;
3. 头痛时使用镇痛药效果不满意;

4. 头痛使人无法工作、睡觉或正常活动;

5. 希望获得更好的治疗方案。

除了吃药还可这样做

对于继发性头痛,目前的方案以治疗病因为主,在相关疾病治疗缓解后,头痛症状自然会有所改善。

对于原发性头痛,治疗方案分为非药物疗法和药物疗法。以偏头痛为例,患者可以通过调整作息规律,保证睡眠充足,每日体育锻炼,规律三餐不断食,适量饮水,针灸按摩,冥想瑜伽,放松训练等非药物的治疗方式来减少头痛频率,配合药物治疗效果会更好。

当药物治疗不佳时,可以考虑特殊疗法进一步治疗头痛,如无创性外周神经刺激、星状神经节阻滞等。

(据《北京青年报》)

营养干预能改善睡眠质量

睡眠障碍是常见的身体功能障碍,老年人慢性疾病增多,夜间易出现咳嗽、咯痰、频繁如厕等情况影响睡眠质量,如睡眠变浅、再入睡困难等。天津医院营养科王文强医生表示,营养干预对改善睡眠障碍具有重要作用,中国营养学会联合其他领域专家合作制定了《老年睡眠障碍患者营养干预专家共识》,建议有睡眠障碍的老年人实行营养干预提高睡眠质量。

选择高质量膳食模式

改善老年人睡眠障碍建议采用平衡膳食模式,如地中海饮食模式。该模式倡导摄入全谷物、蔬菜、水果、

坚果、豆类、海产品等富含氨基酸、矿物质以及B族维生素的食物;食物加工程度低而新鲜度高;以橄榄油(25~50毫升/天)为主要食用油。

充足蛋白质及矿物质摄入

一项选取19篇相关文章的系统综述显示,睡眠良好者的膳食蛋白质摄入高于睡眠障碍者,而碳水化合物和脂肪低于睡眠障碍者,这提示老年睡眠障碍患者要保证充足蛋白质。铁缺乏的人群,补铁后可以改善不宁腿综合征、衰弱、睡眠质量等。补充镁制剂能够减少失眠老年人入睡时间(约17.36分钟),改善老年人的睡眠生理功能。

补充维生素D

维生素D缺乏的成年人睡眠障碍风险显著增加,可表现为睡眠质量差、睡眠时间缩短等。维生素D缺乏的高危老年人建议补充剂量为1600IU/d~2000IU/d,不建议单次超大剂量补充。增加日照是补充维生素D的经济有效方法,建议每周3~4次,每次20~30分钟。

常吃富含色氨酸的食物

色氨酸是一种必需氨基酸,在小肠吸收,参与情绪、睡眠和生物节律的调节,并用于治疗失眠、睡眠暂停和抑郁症。富含色氨酸的食物来源包括南瓜子仁、西瓜子仁、

干鱼片、奶酪、花生和绿叶蔬菜等。

限制含咖啡因饮料摄入

常见含咖啡因饮料包括可乐、能量饮料、咖啡,引起的睡眠障碍包括缩短总睡眠时间、延长入睡时间、浅睡眠增多等。存在睡眠障碍的老年人宜避免过量和睡前饮用。

补充益生菌

肠道菌群作为第二大脑,参与睡眠觉醒机制的调节,含有不同菌株的短乳杆菌和长双歧杆菌,可以改善睡眠质量和情绪及睡眠持续时间。此外,高膳食纤维饮食有助于肠道菌群多样性和稳定性。

(据《天津日报》)