

国庆假期警惕六大“健康刺客”

这份健康锦囊请收好

国庆假期,对于上班族来说,无疑是一个放松身心、陪伴家人的绝佳时机。不少人早已按捺不住内心的期待,精心规划着出行或居家的度假方案。然而,在尽情享受假期带来的愉悦时,健康问题不容小觑。对此,本报采访了多位医学专家,同时提醒广大市民警惕高发疾病以及如何科学防护,祝大家都能度过一个愉快、轻松又安全的假期。

文/江门日报记者 李银焕 何雯意 通讯员 何家怡 温颖 黎敏

刺客
1

基孔肯雅热

江门市疾控中心主管医师赖演媚介绍,基孔肯雅热是通过感染基孔肯雅病毒的伊蚊(俗称花斑蚊)叮咬传播,所有年龄段人群均易感染,但需要重点关注高风险人群,包括婴幼儿、老年人、孕妇、慢性病患者、免疫抑制者、前往疫区的人群和户外工作者。

健康锦囊

目前,基孔肯雅热无特效药,临床上主要实施防蚊隔离,结合中西医对症治疗。江门市五邑中医院感染性疾病科主任马春成表示,中医治疗强调“辨证施治”,根据疾病不同阶段和体质差异,采用内服中药与外治手法相结合。同时提醒广大市民朋友,预防与调养同样重要,建议做好以下五点。

一是防蚊,清除积水,使用艾叶烟熏或佩戴药囊(含艾叶、石菖蒲、薄荷等)驱蚊。二是调节饮食,饮食宜清淡,推荐绿豆汤、冬瓜汤等,避免辛辣油腻。三是注意恢复期调养,可食用薏苡仁、土茯苓健脾祛湿,或黑豆、山药滋补肝肾。四是休息与锻炼结合,急性期多休息,恢复后可练习太极拳、八段锦等柔缓运动,舒展筋骨。五是做好情绪调节,长期关节不适易引发焦虑,可通过耳穴压豆(如神门、皮质下)或按摩太冲穴来舒缓情绪。

赖演媚则提醒,一定要注意不要被蚊子叮咬,可使用驱蚊剂、穿着长袖上衣和长裤、住所安装纱门纱窗、使用蚊帐等。做好防蚊及灭蚊,检查阳台、室内容器等,清倒积水;及时清理生活垃圾,如垃圾袋、一次性饭盒、水杯等。如出现发热、皮疹、关节痛等症状,应立即前往正规医疗机构就诊,主动报告旅居史和蚊虫叮咬史,积极配合治疗。

目前,我市各医院已设立专门的留观区域,为需要等候检查结果的市民提供便民服务。

刺客
2

呼吸系统疾病

国庆黄金周将至,全国迎来出游高峰,但密集人流、多变气候与不规律作息,会推高呼吸道感染等疾病健康风险。

江门市人民医院呼吸与危重症医学科主任医师钟英豪表示,假期聚会、聚餐、观影等活动增多,人们常聚集在人多且空气不流通的场所,增加了交叉感染的概率。同时,假期里常因聚会、玩游戏、追电视剧等导致熬夜;旅行、探亲访友亦会舟车劳顿、休息不好,导致免疫力下降。饮食方面,暴饮暴食,过多食用烧烤、火锅等上火及辛辣刺激食物,会伤脾胃,也会引起上呼吸道感染。“不过,相比起春节,国庆假期并非流感高发季。”钟英豪说。

健康锦囊

预防上,钟英豪建议,假期尽量避免暴饮暴食及过量饮酒;广东气候湿热,应以清淡饮食为主,少吃上火、冰冻、高糖高油高盐的食物;合理作息,避免熬夜。

如进食较多上火食物,或有上火症状,可适当饮用清凉汤饮,必要时服用清热解暑的中成药或中药方剂。若出现喉咙肿痛、灼热等症状,疑似感冒征兆时,应及时就医,以控制病情。患病期间保证充足睡眠,能让身体更快康复,若仍处于疲劳状态,则康复较慢。年老体弱、症状较重或有加重趋势者,应尽早就医,避免耽误病情。

刺客
3

心血管疾病

假期本是放松身心的好时候,但对心血管健康而言,却暗藏危机。放假前,人们常因加班、赶路而劳累,身体处于“欠债”状态,而到了假期,很多人却因作息紊乱、活动安排过满,给身体做了“加法”,这成了心血管疾病的“催化剂”。

江门市中心医院心血管内科副主任陈基华表示,很多人平时生活规律,但节假日熬夜会打乱生物节律,导致血压紊乱。夜间血压本应降低,若不降反升,易形成血栓,堵塞心脏血管。此外,节假日聚餐多,高脂高盐饮食、应酬中的饮酒抽烟,都会损伤血管。此外,有心血管基础疾病的患者,节假日若中断服药,也会带来严重问题。

健康锦囊

陈基华提醒,预防心血管疾病,节假日要尽量“做减法”。规律作息,保证每天7—8小时睡眠;控制烟酒摄入;慢性病患者按时用药;避免过度劳累和情绪激动,保持适当锻炼。一旦发生意外,家属要第一时间拨打120,清晰说明地址和病情,让患者安静休息,切勿使用土办法或不推荐的药物。如今,胸痛中心的建立缩短了心肌梗死的救治时间,但希望患者和家属理解配合,及时就医,避免因拖延或盲目咨询而错过最佳治疗时机。

刺客
4

旅行者腹泻(饮食不洁)

假期,不少人会带着孩子开启家庭旅行。在品尝各地美食、感受风土人情的同时,“拉肚子”可能会成为旅途中的“拦路虎”,甚至有人因严重腹泻不得不提前结束旅程。

江门市中心医院消化内科主治医师钟结桃表示,很多人将此归为“水土不服”,其实有一个明确的医学名称——旅行者腹泻,指人在旅行中或旅行后短期内出现的腹泻症状。

每逢假期,消化内科因腹泻就诊的患者不在少数。钟结桃表示,旅行者腹泻病因多样。比如,出行因当地水质、烹饪习惯不同,影响肠道菌群平衡,使其短暂失调;旅游时环境改变,难以保证手卫生,病从口入风险增加;旅途疲劳,休息不好,如晚睡、吃夜宵,会导致免疫力下降,也易引发腹泻。此外,小吃、路边摊存在卫生风险,食用后可能出现腹痛、腹泻、发烧、脱水、乏力等症状,严重的还会排便便。

健康锦囊

预防旅行者腹泻,要从多方面入手。环境改变时,要管住嘴,饮食别太杂;注重手卫生,随身携带湿巾、免洗洗手液;吃水果尽量削皮,不吃生、不热的食物及凉拌菜。吃火锅、烧烤时,要确保食物彻底煮熟,以防急性胃肠炎。

出行前可准备相关药品,针对腹泻可带蒙脱石散、诺氟沙星,针对腹痛可用匹维莫铵,还可备好中成药黄连素。若吃药后没缓解,还出现呕吐频繁、止泻后仍乏力干燥、发烧、大便带脓血等情况,且腹泻超过3天,建议就近就医。老年人、有肠道基础疾病的患者,腹泻后应尽早就医,小朋友、婴幼儿家长不好判断评估病情,也须及时就医。

刺客
5

意外伤害(跌倒/扭伤)

假期到来,不少人计划出游放松心情。然而,户外游玩时,因台阶错落、山路崎岖、运动场景复杂等因素,意外跌倒、扭伤的风险显著增加。此前,市民小丽(化名)在攀登圭峰山时,下山未留意台阶,导致脚踝严重肿胀、淤血,最终确诊为韧带撕裂伤。

江门市人民医院创伤骨科医生手足外科副主任医师叶斌提醒,假期外出活动强度与频率明显上升,无论是爬山、逛景区,还是参与球类运动,人们都需要在人员密集、路面复杂的环境中长时间行走,加之运动时的急停急转,若再因放松心态只顾聊天、拍照,且运动前未充分热身,关节扭伤、摔伤甚至骨折等意外极易发生。

健康锦囊

“想要预防此类意外,选对装备是关键。”叶斌强调,针对不同场景需搭配不同鞋子:普通路面选择防滑休闲鞋即可,爬山则需穿具备防滑功能、稳定性强且能加固脚踝的专业登山鞋,切忌穿高跟鞋。运动时佩戴护踝、护膝,可有效保护关节、限制过度扭转,老年人可优先选择轻便型护膝;登山杖等辅助装备也能帮助分担身体受力,降低关节负担。

此外,运动前需进行合理热身,充分激活关节与肌肉;爬山过程中注意适时休息,避免过度疲劳;遇到湿滑台阶时放慢脚步、稳步通过,观赏风景时也切勿忽略脚下路况。

叶斌表示,若不慎受伤,首要步骤是立即停止活动,避免患处再次受力或碰撞。在受伤后的24—48小时内,需对患处进行冰敷:可用临时冰袋或雪糕裹上毛巾敷于患处,每次15—20分钟,每2—3小时冰敷一次,此阶段严禁热敷或涂抹红花油、活络油,以免加重肿胀。可用弹力绷带对患肢进行简单固定,并将其抬高(高于心脏水平),减少局部淤血与肿胀。若出现关节变形、剧烈疼痛等情况,须第一时间前往医院就诊。

刺客
6

日光性皮炎

去年国庆假期,小丽仅戴了顶帽子、穿着短袖游玩,一小时后脖子、胳膊就火辣辣疼,出现红色斑片,就医后被诊断为日光性皮炎。

江门市人民医院皮肤科主治医师宋志琴提醒,国庆假期是日光性皮炎高发期,出游务必做好防晒,尤其是有病史者。

宋志琴介绍,日光性皮炎也叫日晒伤、日晒红斑,是正常皮肤受强烈日光(紫外线)照射数分钟后数小时后出现的急性炎症性皮肤病。轻者表现为红斑、水肿、灼痛和瘙痒,严重者会出现水疱、渗液,甚至伴有头痛、恶心呕吐、胸闷气喘等全身症状。

假期易发日光性皮炎,原因主要有三个:一是假期期间,很多地方天气好,尤其是广东“秋老虎”天气炎热,出游时在室外停留时间长,易被晒伤;二是与个人体质和肤色有关,肤色浅的人更易受紫外线伤害;三是部分光敏性食物(如芹菜、灰菜、苋菜等)和光敏性药物(如四环素、喹诺酮类、维甲酸类等),会增加皮肤对紫外线的敏感性。

健康锦囊

预防日光性皮炎,出游时要做好防晒,避开暴晒高峰时段,擦防晒霜,戴防晒帽、打防晒伞。

若已出现晒伤症状,要尽快离开暴晒环境。针对轻微红斑、灼热,可局部冷敷或冰敷,外擦炉甘石洗剂。严重者或有水疱、渗液等情况要及时就医,保持创面清洁干爽,避免感染。

侨都·求医

新闻编辑中心主编
责编/梁凌宇 美编/邓国一

发病率持续攀升,不再是老年人“专利”

急性心肌梗死“瞄准”年轻人

心梗只找老年人?近年来,我国急性心肌梗死(AMI)发病率持续攀升,更令人忧心的是,这一曾经多见于中老年群体的“健康杀手”,正加速向年轻人“下手”。江门市五邑中医院心内科医生表示,年轻人要摒弃“年轻就是资本”的侥幸心理,从现在开始关注心脏健康,养成良好生活习惯。

文/图 何雯意 庄洪标 刘森

36岁男子长期抽烟熬夜致心梗

36岁的陈先生没想到这么年轻的自己会因心梗在鬼门关走了一遭。他长期抽烟、熬夜,有高血压、高血脂病史。事发当天,陈先生在家休息时突然出现胸闷胸痛,疼痛放射至左肩,伴随大汗淋漓。当时,他以为是“累着了”,躺了2小时仍无缓解,家属直接将其送到江门市五邑中医院急诊医学科。

陈先生到院时突发意识丧失,心电图监护显示室颤,这是心梗最危险的并发症之一,随时可能猝死。医疗团队立即启动抢救,先后3次电除颤,才暂时稳住陈先生的心律。同时,该院胸痛中心启动“绿色通道”,介入团队同步到位,在患者生命体征稍有稳定后,立即推进导管室行冠脉造影——结果显示,其左冠状动脉前降支完全闭塞,医生迅速植入支架开通血管。历经2小时抢救,陈先生终于脱离生命危险。

像陈先生一样年纪不大的心梗患者越来越多,心梗的“年轻化”趋势正愈发明显。在中国AMI注册数据库中,约



医生对患者进行治疗。

8.5%的心肌梗死患者为45岁以下青年群体。与老年患者不同,年轻人罹患心梗往往没有前期的心脏病病史,首次发病可能就是致命性的。老年患者大多有高血压、冠心病等基础病史,会提前关注心脏健康,甚至随身携带急救药物;但年轻人几乎没有心脏病史,动脉粥样硬化进程隐匿,首次发病就可能是心梗,且病情进展更快、并发症更凶险。临床中,不少青年患者因忽视早期信号、延误抢救,最终留下严重后遗症,甚至失去生命。

不良生活方式会“招惹”心梗

为何心梗会“盯上”年轻人?不良生活方式是“主谋”。熬夜、外卖、久坐会埋下隐患,其中,熬夜更是心梗的“加速器”。人体夜间进入休息状态时,心脏负荷减轻、血管舒张,若长期熬夜,交感神经持续兴奋,心脏需超负荷工作,血管内皮反复受损,易形成动脉粥样硬化斑块;而斑块一旦破裂,血栓会瞬间堵塞血管,引发心梗。

此外,年轻人偏爱外卖、烧烤等食物,高油、高盐、高糖的饮食结构会导致血脂异常、血压升高,加速血管“老化”。

吸烟与酗酒更是“帮凶”——香烟中的尼古丁会收缩血管、损伤内皮,酒精则会导致血压波动、心肌耗氧量增加,两者均会显著提升心梗发病概率。

长期精神紧张、情绪波动,也会成为心梗的“隐形导火索”。人在焦虑、愤怒、压力大时,交感神经会异常兴奋,导致血压骤升、心率加快,血管持续痉挛,甚至引发动脉粥样硬化斑块破裂。

家族病史者需警惕“先天风险”,部分年轻人的心梗风险与遗传相关。有家族心脏病史的年轻人,即便没有不良生活习惯,也需提前关注心脏健康,定期体检。

牢记“两个120”

心脏骤停后,4分钟是抢救黄金时间,每延迟1分钟,生存率就下降7%至10%;若超过10分钟,可能造成不可逆的脑损伤和多脏器衰竭。因此,必须牢记“两个120”。

一是症状出现立即拨打120。一旦出现胸痛、胸闷、呼吸困难等疑似心梗的症状,无论年龄大小,都要立即停下手中的事,原地休息,同时让身边人拨打

120。拨打120时要清晰说明所在位置、症状、既往病史,方便急救团队提前准备。二是抓紧黄金120分钟。心梗患者到院后,需在120分钟内尽快救治,这是减少心肌损伤、降低后遗症风险的关键。

相较于急救,预防更重要。一是不熬夜,规律作息,保证7—8小时睡眠,避免凌晨1—3时(肝脏排毒、心脏休息的关键时段)仍处于清醒状态。二是管住嘴,迈开腿,饮食上减少高油、高盐、高糖食物,多吃蔬菜、水果、优质蛋白,保持低盐(每日少于5克)、低脂、低糖饮食;每周进行150分钟中等强度运动。三是禁吸烟,限饮酒,避免吸入二手烟;饮酒需限量,尽量不喝白酒、啤酒。四是勤体检,包含血压、血脂、血糖、心电图检查;有心血管疾病家族史或“三高”人群,每半年体检1次,额外增加心脏彩超(排查先天性心脏结构问题);牢记心梗的典型与隐匿信号,出现不适及时就医。五是注意心理减压,保持好心情,学会调节工作与生活节奏,避免长期过度劳累;通过运动、听音乐、与朋友交流等方式释放压力。

医学指导

庄洪标:

江门市五邑中医院心内科副主任医师,医学硕士,广东省卫生经济学会心血管病分会常务委员,广东省医师协会心血管病疾病质控管理分会委员,擅长诊治冠心病、高血压、心力衰竭、房颤等疾病,熟悉冠心病的介入治疗。



延伸阅读

认知误区容易让年轻人误判

年轻人心梗死亡率高,很大程度上是因为认知误区和症状“伪装”。超过六成的青年心梗患者发作前无明显先兆,部分人甚至体检报告“几乎正常”。国内多位心血管专家通过对年轻心梗患者的案例分析,总结了以下五大误区。

误区一:“体检正常”就等于心脏健康。动脉粥样硬化是一个“无声且缓慢”的过程,即使冠状动脉堵塞90%,有些人也可能没有任何症状,体检中的常规心电图难以发现早期病变;一旦斑块破裂,血栓形成,几分钟内就会导致心肌梗死。

误区二:瘦人不会得心梗。有些瘦的人长期久坐、吸烟、饮食油腻,虽体重达标,但体内脂肪代谢异常,血管仍会出现狭窄、栓塞。

误区三:熬夜后“补觉”就能抵消危害。长期昼夜节律紊乱会导致血压、血糖波动,降低血管弹性,反而增加心梗风险。睡眠质量比时长更重要,规律作息才是关键。

误区四:运动越激烈越好。身体疲劳时,心肌耗氧量增加,若突

然进行跑步、健身等剧烈运动,可能诱发心律失常、斑块破裂。年轻人运动应遵循“中等强度、循序渐进”原则,避免过度运动。

误区五:情绪“忍一忍”就过去了。长期压抑焦虑、愤怒等情绪,会让交感神经长期兴奋,导致血压升高、血管痉挛,加速动脉粥样硬化。

除了认知误区,青年心梗的“伪装”症状也容易被误判。老年人心梗多以胸痛为主要症状,但年轻人的症状更隐匿,常被当成“胃病”“颈椎病”“牙痛”。专家们列举了三类典型“伪装”信号:一是腹痛、恶心。部分青年心梗患者会出现上腹部剧烈不适,伴随恶心、呕吐,易被误诊为消化不良或急性肠胃炎;二是肩膀、下巴疼痛、牙痛。心梗引发的疼痛会放射至肩背、下巴、牙齿,曾有患者因牙痛反复看牙科,最终确诊心梗;三是呼吸困难、乏力。有些患者无胸痛症状,仅表现为呼吸急促、体力不支,常被误认为“累着了”,因而延误就医。