

健康过佳节 欢乐迎新春

2023年春节假期健康日历请收藏

时逢岁首前,百姓喜团圆。新春在即,您的春节安排好了吗?兔年来临之际,江报记者为广大市民准备了春节健康日历,从饮食、睡眠,再到运动、娱乐,都附上了实用的小贴士。祝愿广大市民朋友健康过佳节,欢乐迎新春。

统筹:邓榕 文/蔡昭璐 陈君 黄玉妍 曾冬怡

医学指导:

江门市中心医院营养科营养师 黄璐彤
江门市五邑中医院治未病科负责人 任小红
江门市人民医院心血管内科主治医师 韩超
江门市人民医院外科医师 陈仕杰
江门市疾控中心食品安全和疾病预防控制所食品工程师 梁夏玲



除夕 宜:营养均衡 忌:暴饮暴食

吃好年夜饭 欢喜迎佳节

除夕,是一年一度阖家团圆的日子,一桌丰盛的年夜饭历来是过年的重头戏。鸡鸭鱼肉,蒸炸煎煮,各式菜肴轮番上阵。这么多美食面前,如何让这顿年度大餐吃得健康,吃出新意?
少油少盐。成年人每天摄入食盐不超过5克,烹调油25—30克。

多蒸少炸。做饭或外出吃饭时,尽量选择清蒸、炖、白灼等烹饪方式,少吃煎炸的食物。生熟食品在清洗、切配时,要分开操作。
荤素搭配。肉好吃也不能光吃肉,要荤素搭配,食物尽量做到多样化。海鲜也是不错的选择,可以用鱼类代替部分的肉类。此外,补充

些豆制品,适当吃五谷杂粮。
适量进食。虽然是年夜饭,但也不要暴饮暴食,不然体重上涨,年后减肥就难了。尿酸高的人,不要狂吃海鲜、喝老火汤和饮料。大吃大喝很容易引起痛风发作,尿酸高的人群要管好嘴,不要过大年的就痛到进医院了。

初一 宜:运动养生 忌:赖床贪睡

新年动起来 身体才健康

爆竹声中一岁除,春风送暖入屠苏。新年第一天,难得闲下来,不用再管工作。我们可以好好利用这个时间,去散散心、做做运动,放松下劳累了一年的身心。
刚“阳”完的群众,不宜剧烈运动,可以在家附近走走,散散心,也可以做些太极拳、八段锦等舒缓的

运动。
身体已完全恢复了的朋友,可以骑行、跑步、游泳、打球等。运动前要热身,可选择低强度慢节奏的动作,并辅以目标关节的动态拉伸。
空腹和饱腹都不适合运动,下午5—7点运动最佳;运动时适当补充水分和电解质,可常备运动饮料

或专用的电解质口服盐。如果都没有,温盐水也是不错的选择。天冷时运动也存在隐性水分流失,即使出汗少,也要补充水分。
运动后以静态拉伸为主,针对运动用到的肌肉群进行拉伸。结束后30—60分钟再进食。

初二 宜:走访亲友 忌:不当饮酒

喝酒不贪杯 健康长相随

年初二,是走亲访友的日子。今年疫情防控措施调整,不用再云拜年,看见好久未见的亲友,不免面露喜色,恨不得立马来上一杯,不醉不归。但俗话说,小酌怡情,大饮伤身。
为了健康,尽量不喝酒。实在想喝或要喝,应注意不要空腹喝

酒。喝前可以吃点菜,或喝点牛奶,减慢酒精进入血液的速度。喝酒时尽量“从一而终”,不要多种酒混喝,否则会加快醉酒速度。喝酒后多喝水,可以促进酒精代谢。
喝酒要有度,不要过量。男士每天不超过25克酒精,相当于两瓶

啤酒(共750毫升),或者一杯红酒(250毫升),或者一小杯白酒(50毫升)。女士每天不超过15克酒精,相当于一瓶啤酒,或者半杯红酒(150毫升),或者半杯白酒(30毫升)。酒的热量很高,特别怕胖的朋友更要注意。

初三 宜:烧火做饭 忌:胡乱吃喝

民以食为天 食以安为先

民以食为天,食以安为先。春节期间,很多人会在家倒腾美食,用自己的拿手好菜招待远道而来的亲友。那么,如何才能吃得安全、吃得放心?
市民前往超市、菜市场采购食材时,应选择正规门店,建议每次购买2—3天所需的果蔬。选购预包装食品时,要注意查看其外包装上的

标识和产品说明书。
在网购食品或半成品时,要注意查看卖家的食品经营许可证及经营项目、食品生产许可证、产品生产日期、保质期。收到食品后,要检查食品包装及食材质量,及时加工、食用,勿长时间存放。
厨房应使用两套刀具、砧板,盛放容器等生熟分开,避免交叉污

染。储藏食品时,生、熟食品应存放在容器中或用保鲜膜包好,在冰箱中分层放置。肉蛋禽和水产品等食物需彻底煮熟,提倡食物当餐烹饪当餐食用,剩余食物应及时放入冰箱,再次食用时一定要彻底加热。
倡导实行分餐制,使用公筷公勺;切勿食用野味等违禁食品,少吃或不生食水产品。

初四 宜:重视家人 忌:忽视健康

关心老人家 保重好身体

身体健康是春节最真诚的祝福,但其实春节又是心脑血管疾病的高发时期。这时候,我们应该多关注老人家的身体健康,预防心脑血管意外的发生。
首先,要提醒老人家做好防寒保暖,不仅可以有效预防心脑血管疾病,也能预防风寒感冒以及肠胃

疾病的发生。早晨醒来时,不要着急下地,可在床上先躺几分钟,让身体有个缓冲阶段,然后再起床。
其次,天气寒冷,血管会收缩,倘若饮水不足,会导致血液黏稠度增高。建议老人家每天清晨起床后喝一杯水(200—300毫升)。夜尿不多的人群,也可以晚上睡前喝一杯

水,以防止夜间血液黏稠度增加,从而减少心梗或脑梗的发生。
最后,控制好基础病,有高血压及心脏病的老人家尽量别熬夜,生活规律,劳逸结合,保持乐观的心态,避免精神刺激。

初五 宜:舒缓疲惫 忌:透支身体

休养生息 娱乐身心

假期快到尾声,走亲访友、吃喝玩乐要相信已经耗掉了很多人的活力。再加上很多人还处于“阳康”状态,咳嗽、疲倦、乏力状态仍存在。这时,学会休养生息,调整状态很重要。
中医认为,感染新冠后,身体的气血、五脏六腑都会有所耗伤。所

以“阳康”后,很长一段时间会出现乏力、气短、咳嗽、痰多,或者失眠、盗汗、嗅觉和味觉减退、耳鸣等不适症状。
因此,春节期间,大家还是要做好养生。可以看书、养花,或者和家人、朋友到户外骑行、散步都可以。对于“阳”后出现心悸、心脏不舒服

的人,子午觉非常重要。在12:00—13:00之间,适当休息。
晚上睡觉前可以泡泡脚,选择适合自己体质的中药泡脚,如气虚、怕冷的人可用艾叶、生姜;阴虚、口干的人,可以用清水。不明白自己体质的,用温水即可。水位没过脚踝,水温自我感觉适合就好。

初六 宜:早睡早起 忌:熬夜通宵

调整生物钟 节后好上班

一转眼,就已经到了假期的最后一天,欢乐的时光总是过得飞快。这天,我们需要调整好作息,好好睡上一觉,以满格能量迎接节后的工作、生活。
建议早睡早起,即11点前睡觉,早上7点起床。睡前,不要过量运

动,避免过度兴奋,以及晚餐不要吃得过饱,八成饱即可。睡觉前,避免生冷肥甘厚腻的食物。可以用酸枣仁煲瘦肉,或者莲子百合煲瘦肉,都可以起到养心安神的作用。
保持脾胃功能正常,也有助于睡眠。脾胃不好的人,晚上可以吃

点藿香正气丸,肠胃没那么胀,也会好睡很多。
希望大家学会劳逸结合,把“阳”了后损失的气血、能量补充回来,保持最好的精神状态。

冬季呼吸道传染病处于高发期,医生提醒:“阳康”后,仍要做好呼吸道防护

江门日报讯(记者/梁爽 通讯员/曹昆恒)目前,正处于冬季呼吸道传染病高发期,除了新冠病毒感染外,还有其他传染病传播。江门市中心医院蓬江分院阳光病区主治医师乔娜提醒,“阳康”后仍然要做好呼吸道防护,不要降低防控标准,在人多密闭的公共场所坚持戴口罩,注意手部卫生。

据悉,新冠病毒感染痊愈的“金标准”包含:体温正常持续3天以上;症状基本消失或者明显好转;如患有肺炎,复查CT时显示肺炎已明显吸收;连续2次核酸检测阴性或者Ct值 ≥ 35 ;3次抗原检测阴性可以代替2次核酸检测阴性结果。

感染新冠病毒后,不少人开始“咳咳咳”不停,甚至转阴后还在咳嗽。据了解,新冠病毒引起的咳嗽,和普通感冒、流感引起的咳嗽不同。因为新冠病毒具有嗜神经性,容易导致神经病理和炎症方面的改变,比如嗅觉、味觉减退,实际上就是神经病理损害。此外,感染新冠病毒后的咳嗽对呼吸道黏膜影响特别大,可能引起黏膜充血、水肿、疼痛和剧烈的炎症反应,所以咳嗽也

比普通感冒、流感引起的咳嗽更严重和持久。

乔娜表示,咳嗽是因为呼吸道黏膜受到病毒攻击,黏膜破损产生过量的分泌物,刺激到感受器造成的。黏膜常常需要1—3周,甚至更长时间才能自行修复,因此咳嗽症状会持续很久。她说:“咳嗽是身体恢复的过程,是打扫‘战场’、修复气道的过程。不用过于担心咳嗽、咳痰,多喝水、空气加湿可让这一过程恢复得更顺利。如果自身合并过敏性疾病或细菌感染,则需要相应治疗。”

乔娜提醒,新冠病毒感染痊愈后,身体就像打了一场仗,因此,在“阳康”初期还是不能掉以轻心。由于新冠病毒主要影响人体的呼吸道,在呼吸道黏膜尚未完全恢复的情况下,建议至少在两周内应戒酒。今后,还是要继续保持良好的卫生习惯,戴口罩、勤洗手,多开窗通风,注意社交距离。戴口罩不只是对新冠病毒,也是对其他冬春季呼吸道感染的更有效手段,还需要坚持下去。

老年患者咳嗽费力怎么办? 俯卧位通气助力肺炎患者有效康复

江门日报讯(记者/梁爽)近日,气候转冷,老年患者骤然增多,尤其是呼吸系统疾病的患者明显增加。江门市人民医院神经内科二科主任任庆华提醒,老年患者基础疾病多,出现呼吸道感染后很容易出现咳嗽费力、有痰咳不出来等情况,从而导致低氧血症、各组织器官缺氧,进而加重全身乏力、精神状态变差、呼吸无力,导致恶性循环,会影响疾病康复和生活质量,出现症状应及时就医。

72岁刘阿婆因“低热1周、咳嗽气促3天”到江门市人民医院治疗。入院时,患者指脉氧监测在77%—80%之间波动,胸部CT提示双肺外周多发絮片状磨玻璃样改变。医生与家属沟通后制定了高流量吸氧、积极对症治疗、辅助俯卧位通气及体位引流排痰的治疗方案。

据悉,针对病区老年肺炎患者增多,该院神经内科积极应对,在病区安排指定病房专门收治患者,同时制定处置流程,针对性地解决

病患问题。该科对全科医护人员进行业务培训,学习体位引流排痰方法、俯卧位通气操作流程及注意事项;针对家属进行健康教育,获取家人的支持;在执行过程中密切观察患者血氧情况及生命体征。

由于乏力、不习惯俯卧位,患者实施过程中非常不配合,但医生护士反复耐心解释,使用软枕垫在骨突部位,辅助患者趴在床上,间断侧卧位,持续时间从5分钟逐渐增加至10分钟、30分钟、2小时等。患者的指脉氧逐渐上升,最高为96%,患者能咳出黏稠痰、气促明显好转。在看到初步效果后,家人及患者本人的配合度明显提高,可以主动进行俯卧位通气训练。

任庆华表示,俯卧位通气结合体位引流,可以明显改善患者肺通气,从而增加血氧饱和度,改善组织器官供血,增加康复机会。这对轻、中度肺炎非常有效,在一些重症患者中正确实施俯卧位通气改善背部肺组织通气,也为抢救赢得宝贵时间,增加了抢救成功率。

肾衰竭老人吃高钾食物后被送医 医生提醒:肾不好,容易血钾偏高,应少吃高钾食物

近日,江门市人民医院接诊了一例惊险高钾血症病例。70岁肾衰竭阿婆进食高钾食物后,被送进医院抢救,所幸最后转危为安。该院肾内科主治医师黄月洪提醒,钾是我们饮食中发现的天然矿物质,有助于人的心脏定期跳动,并且肌肉可以正常工作。但是,当血液中钾含量高于应有的水平的情况下(通常认为血钾高于5.5mmol/L),注意高钾血症的发生。



医护人员对患者进行治疗。

吃芋头和榴莲后 肾衰竭患者被送医抢救

70岁的宋婆婆是肾衰竭患者,进行维持性血液透析有4年余。近日,因头晕、全身乏力2小时收治入院,入院时心率40次/分,血压95/57mmHg,急诊生化结果提示血钾8.6mmol/L,尿素氮23.5mmol/L,肌酐923.9umol/L,确诊为高钾血症,病情危重。

经过医生了解,此次病情加重的原因,是患者在入院前一天进食芋头和榴莲等高钾食物,随后一直感到乏力、头晕等。考虑患者心率较慢、血压偏低,医护人员为宋婆婆给予药物降血钾及紧急透析治疗。经过2小时的透析,患者复测血钾正常,心率逐渐上升到正常范围。

“这个患者是抢救过来了,但也有一些患者,因为高钾血症导致心脏骤停,最后抢救失败的。”黄月洪提醒,高钾血症会抑制心肌的兴奋性、传导性和自律性,抑制心肌的收缩力,甚至心脏停搏,让人体心脏这个“发动机”一下抛锚。

为什么会发生高钾血症?黄月洪介绍,因为肾脏是机体在维持钾离子代谢很重要的器官。肾小管细胞可以通过离子转运通道,把钾离子排泄到尿液中。这些离子通道,就像勤劳的搬运工,不眠不休。

据悉,肾脏是调节血钾的重要场所,慢性肾脏病是指肾脏损害 ≥ 3 个月,对健康产生影响的肾脏结构功能异常。慢性肾脏病一旦形成,常常以不同速度进展,直到终末期肾衰竭。随着慢性肾衰竭病情的进

展,患者出现高钾血症的可能性逐渐增加。

出现可疑症状 要及时就医检查

据了解,随着慢性肾功能衰竭的进展,肾脏这个垃圾处理厂对钾离子的处理能力下降,在血液中维持比较高的水平。当身体摄入芋头、番薯、砂糖橘、榴莲等含钾量高的食物,而慢性肾脏病患者处理钾的能力下降,将导致血钾进一步升高,严重的危及生命。当然普通人肾脏代谢能力若正常,不会因为吃多了水果、薯类等高钾食物就得高钾血症。

高钾血症有哪些症状?黄月洪提醒,轻者出现烦躁、心悸、胸闷、呼吸困难、乏力、四肢酸麻、肌肉失常;严重者可出现反应淡漠、心脏骤停,危及生命。可见高钾血症危害巨大。高钾血症的临床表现可能不具有特异性,最重要的还是需要客观的血液检查。如果慢性肾功能衰竭患者出现上述可疑症状,及时就医进行检查是关键。

对于高钾血症的防治,黄月洪建议,首先,根据医嘱进行充分透析,尽可能通过透析维持内环境的钾在正常的生理浓度;其次,在透析间期减少番薯、芋头、芒果、菇类、柑橘类等含钾较高食物的摄入。此外,服用部分的药物可能对血钾有一定影响(如螺内酯、沙坦类),建议这部分患者,需结合病情评估酌情使用。

(文/图 梁爽 黄月洪)