

平安过春节 这份新年“健康锦囊”请收好!

□孙丽霞 叶鸿 本报记者 杨艳

春节是阖家团圆的日子,在这个喜庆的节日里,大家忙着准备年货、走亲访友、打扫房间、烹饪美食。新冠病毒感染已调整为乙类乙管,疫情防控进入新阶段。随着春运大幕的拉开,火车站、机场等场所人潮涌动,人员流动大、聚集性活动多。那么,“阳康”的人群在节日期间要格外注意哪些事项呢?哈尔滨市红十字中心医院多科室专家在春节来临之际为广大市民朋友送上一份“健康锦囊”。

神经内科

神经内科主任何海珠提醒患有高血压、高血脂的“老病号”,在春节期间也要控制饮食。因为如果饮食不加控制,过量食用油腻的食物、饮酒再加上生活不规律、劳累等因素,则有可能导致脑梗死、脑出血等脑血管疾病的发作。此外,由于新冠病毒感染容易引起脑血管疾病,加重原发疾病,所以“阳康”人群应更加注意休息、作息规律,保持情绪稳定,避免感冒发烧,不要因为身体状况有好转就“忘乎所以”。

“虽然脑血管疾病起病急,但它在到来时还是会发出一些信号。”何海珠主任说,头痛、头晕、恶心、呕吐以及肢体活动障碍、偏身麻木、口齿不清等都需要高度警惕。一旦发生肢体运动或意识障碍,一定要保持情绪平稳,马上拨打120,送往最近的正规医疗机构接受规范救治。特别需要注意的是,在血压不明的情况下,千万不要随意服降压药。

普内科

吃吃喝喝是春节绕不开的主题,普内科主任李晨玲提醒,过年亲友聚会,无论是在家中还是外出就餐,要注意使用公筷、公勺。

据李晨玲主任介绍,春节期间相互夹菜这样一个“传递情谊”的动作,很容易传播疾病。经唾沫传染的疾病比较常见的有感冒、胃病、EB病毒等,其中,又以幽门螺旋杆菌最为多见。幽门螺旋杆菌是胃炎、胃溃疡的重要致病因子之一,可引起顽固性口臭,也可增加胃癌的发病机率。

筷子是传染幽门螺旋杆菌的重要媒介,李晨玲主任建议市民用餐时使用公筷、公勺,既满足了饮食文化的需要,也解决了幽门螺旋杆菌传播的问题。除了共餐传染这种最常见的传播方式外,口对口给婴儿喂食,与胃溃疡患者接吻、共用杯子、餐具等,均可增加幽门螺旋杆菌的感染机会。经常进食辛辣刺激、难消化的食物,都可降低胃黏膜的抵抗能力,更容易感染幽门螺旋杆菌。

此外,不论是“阳康”还是“阳过”的人群都不能放松警惕,要坚持科学佩戴口罩、勤洗手、常通风,乘坐公共交通工具更要注意个人防护。有症状的人要避免走亲访友、串门聚会。合理膳食,规律生活,保证睡眠。

心内科

“春节期间,如果出现胸痛、胸闷等现象,不要单纯认为是做家务累了,这种短暂胸痛可能是急性心肌梗死的发病信号。”心内科副主任王蕾指出,临床上许多急性心肌梗死患者在发病前的一段时间内会出现胸痛、胸闷、胸部紧束感等先兆症状,由于这种胸部症状持续时间短、自愈快,往往不会引起患者的重视,以致错过最佳的治疗时机。对急性心梗患者而言,从发病到血管开通一定要控制在120分钟内的急救黄金时间。如果出现胸痛的症状,无论在家还是户外,要立即原地休息,尽量少说话,身心放松。心绞痛时立即舌下含服1片硝酸甘油,并拨打120,尽快去医院就医。

此外,“阳康”的人群也一定要注意营养均衡,不要熬夜,不能劳累和过早地进行剧烈运动,并且仍然要注意勤洗手,多通风,戴口罩,尽量避免再次感染新冠病毒。

内分泌科

由于目前没有任何一种药物可以让患者大吃大喝的同时又能很好的控制血糖,对于糖尿病患者,必须遵循合理的饮食,才能避免血糖在节日中“水涨船高”。内分泌科副主任刘爽表示,合理饮食是糖尿病治疗的基础。在享受美食的同时,要想使血糖趋于平稳,需要巧妙搭配一日三餐。春节期间,每日要根据“少食多餐”原则,定时、定量进食,并控制总热量,保持体内“收支”平衡;均衡营养,粗细搭配;少盐少糖,少食用煎、炸食物,多采用蒸、炖、煮、凉拌等烹调方法;限制饮酒。值得注意的是,水果并不是糖尿病患者的禁忌,可以食用一些含糖量较低的水果,如苹果、梨等。

此外,糖尿病患者如果在感染新冠病毒后出现血糖明显升高,或者是发热超过7天不退,同时出现咳嗽、咳痰、气短、胸闷、喘憋或恶心、呕吐,可能合并了肺炎或者出现心肌损伤,甚至诱发糖尿病酮症酸中毒,需要立即前往医院做相关检查,及时入院治疗。

急诊科

春节期间,饮食大多比较油腻,且流行着“感情深,一口闷”的喝酒习俗。“暴饮暴食或饮酒过量,改变肠道菌群分布,这时如果再进食一些受细菌污染的食物,极易患上胃肠炎。因此,每年春节过后,胃肠炎患者数量都有所增加。”急诊科主任王积原说,节日期间尽量清淡饮食,生食水果蔬菜要注意消毒处理;切生、熟食的刀板要分开放置、使用;肉类、海鲜等食物食用前一定要煮熟。

此外,春节期间,亲朋好友团聚难免小酌几杯,切记要适量。过度饮酒会对人的神经、心脑血管、胃、肝造成一定的伤害,并在醉酒后容易发生呕吐,呕吐物导致误吸发生危险,所以一定要严防过量饮酒。

口腔科

春节期间,大家在品尝各种美食的同时,牙齿也要经受冷热酸甜的刺激、烟酒的“熏陶”,春节也成了各种牙病的高发期。口腔科主任刘玉芝提醒,过年期间吃喝频繁,餐后需及时进行口腔清洁,认真漱口、刷牙,及时应用牙签或牙线剔除嵌塞的食物,避免细菌残留。另外,很多人在餐桌上将牙齿当作“天然啤酒起瓶器”,易导致牙劈裂;食用排骨、坚果等过硬的食物会造成牙隐裂,所以在食用较硬的食物时,用力宜小,速度宜缓。

耳鼻喉科

春节期间,鸡鸭鱼肉必不可少。一不小心鱼刺、鸡骨头等卡入咽喉部,不要相信“被鱼刺卡了赶紧喝醋或者吃馒头”的误区。耳鼻喉科负责人石大伟医生表示,食用醋有效成分是醋酸,用它软化鱼刺需要漫长的时间和持久的浸泡。相反,醋中的醋酸会导致食管黏膜灼伤,并加重鱼刺扎伤部位的伤情,甚至导致喉水肿。而吞咽米面类食物会把位置较浅的鱼刺推到咽喉、食道更深处,这样不但会伤到咽喉黏膜,还可能引起感染化脓、红肿,后果会更加严重。

石大伟医生提醒,如果吃东西的时候不小心被异物卡喉也不用过度紧张,需要立即停止进食,可尝试漱口,较小的鱼刺或异物有可能被冲走,然后检查口腔,若发现异物可以让家人用镊子拔除,如果仍有痛感或异物感,需要及时就医。

25元的安瑞克卖100元 哈市三家药店被处罚

本报讯(记者李佳琪)近期,全省各级市场监督管理部门深入推进涉疫药品和医疗用品稳价保质专项行动,持续加大价格监管工作力度,坚持从严从快,保持高压态势,查处了一批涉嫌哄抬价格的违法案件。19日,省市场监管局公布了9个价格违法典型案例,其中涉及哈尔滨的有3个。

案例一

南岗区某大药房

藿香正气合剂进价5.00元/盒,售价13.00元/盒,购销差价率160%;阿莫西林胶囊(哈药)进价11.70元/盒,售价23.80元/盒,购销差价率103%;阿莫西林胶囊进价24.38元/盒,售价44.50元/盒,购销差价率83%。

其行为涉嫌违反了《中华人民共和国价格法》《市场监管总局关于查处哄抬价格违法行为的指导意见》《黑龙江省应对新型冠状病毒肺炎疫情防控指挥部第4号公告》等法律政策规定,构成哄抬价格违法行为。拟对该药店作出没收违法所得,并处违法所得5倍罚款的行政处罚。

案例二

依兰县某大药房

安瑞克进价25.00元/盒,售价100.00元/盒,购销差价率300%。

其行为涉嫌违反了《中华人民共和国价格法》《市场监管总局关于查处哄抬价格违法行为的指导意见》《黑龙江省应对新型冠状病毒肺炎疫情防控指挥部第4号公告》等法律政策规定,构成哄抬价格违法行为。拟对该药店作出没收违法所得,并处违法所得5倍罚款的行政处罚。

案例三

香坊区某医药连锁

抗原测试盒进价74.00元/10人份,售价196.00元/10人份,购销差价率165%。

其行为涉嫌违反了《中华人民共和国价格法》《市场监管总局关于查处哄抬价格违法行为的指导意见》《黑龙江省应对新型冠状病毒肺炎疫情防控指挥部第4号公告》等法律政策规定,构成哄抬价格违法行为。拟对该药店作出没收违法所得,并处违法所得5倍罚款的行政处罚。

天气预报

今天 -20℃至 -29℃

白天晴 夜间多云
西北风3-4级 东南风2-3级

明天 -19℃至 -31℃

白天多云有阵雪 夜间多云
偏东风3-4级 东北风2-3级

后天 -23℃至 -34℃

白天晴 夜间晴
偏北风3-4级 西北风2-3级