

保健急救 收好这份春运暖心守护

春节将至,年味渐浓,返乡的人踏上旅途。无论您是乘坐飞机、动车还是长途汽车,旅程都可能给身体健康带来挑战。为此,本报特别推出春运健康指南,助您平安抵达家乡。

□融媒体记者 张沼坤

药物:出行必备清单

春运途中,准备一个小药箱至关重要。根据泉州本地气候和春运特点,建议携带一些药品:

晕车药物:泉州多山临海,道路蜿蜒,易晕车者应提前准备晕车药。如茶苯海明片,需在上车前30分钟服用;东莨菪碱贴片可提前5—6小时贴于耳后。老中医王智明推荐旅客出发前喝一杯姜茶,或携带新鲜橘子皮,不适时拿出来闻一闻,均有助于缓解晕车症状。

常用药品:创可贴、云南白药喷雾剂,可应对意外擦伤、扭伤;布洛芬可缓

解突发头痛、牙痛;蒙脱石散则用来对付因水土不服引起的腹泻;感冒药,如连花清瘟颗粒、板蓝根颗粒等也应随身携带。

慢性病药物:患有高血压、糖尿病等慢性病的旅客,务必携带足量日常用药,最好比计划行程多备3—5天的药量,以防行程延误。

应急防护品:风油精、清凉油是出行常备之物,能提神醒脑。口罩、消毒湿巾必不可少,在人员密集的车站、车厢内,尤其要做好防护。

急救:正确应对突发

泉州市120急救中心提醒,春运途中可能遇到各种健康突发状况,掌握正确的急救知识至关重要。

晕厥处理:在车厢或候车厅内,如遇旅客晕厥,应立即让其平卧,解开衣领,将其头部偏向一侧,保持呼吸道通畅,并及时向工作人员求助。

食物中毒:进食后,如出现恶心、呕吐、腹泻,应立即停止食用可疑食物,并大量饮水。随身携带的蒙脱石散、黄连素可用于应急处理,症状严重时需在最近站点就医。

心脑血管意外:冬季是心脑血管疾病高发期,过度劳累、情绪激动可能诱发疾病。如遇旅客突发胸痛、呼吸困难或肢体麻木,应立即让其保持安静卧位,勿随意搬动,迅速联系列车员或机场工作人员获取专业医疗援助。

过敏反应:陌生的环境可能接触新的过敏原,出现皮疹、瘙痒或呼吸困难。抗组胺药物,如氯雷他定,可缓解轻度过敏症状,出现严重过敏反应时应立即就医。

舒筋:简易操来放松

长时间保持坐姿可能导致下肢浮肿、僵硬,甚至形成血栓。特别是乘坐飞机或长途汽车的旅客,尤其要注意,可根据实际情况采用一些适宜操作的放松方式。

腿部放松:每隔1—2小时,起身活动一次。

脚踝旋转:脚尖着地,脚跟抬起,顺时针、逆时针各转动10次。

腿部伸展:坐直,一脚伸直抬高,维持10秒,然后换另一脚,重复5次。

膝盖按摩:用掌心按摩膝盖周围,促进血液循环。

正确坐姿:调整座椅位置,保持腰背与大腿、大腿与小腿角度大于90度,可在腰后垫个小枕头或衣物支撑。鞋子最好选择宽松舒适的,途中可脱掉鞋子换上一次性拖鞋,减轻足部压力。

乘飞机旅行,途中要多喝水,少喝含咖啡因和酒精的饮料;可使用保湿喷雾保持皮肤湿润;咀嚼口香糖或做吞咽动作,缓解起飞和降落时的耳部不适。

点心:带上泉州特产

泉州民间有许多行之有效的旅途保健方法,融合了传统与现代的智慧。

茶饮养生:旅途准备一壶泉州铁观音,茶水中的茶多酚有助于提神醒脑。

小吃选择:在车站候车时,可选择泉州特色小吃,如润饼菜、面线糊等清淡易消化的食物,避免食用油腻的炸物,减轻肠胃负担。

春运是一场迁徙,健康是一生的旅程。请您带着这份健康指南,愿每位游子的归途都平安顺畅,以最佳的状态与家人共度团圆佳节。

依照春运健康指南做好准备,平安返乡。(CFP)

澄清误区 不必“谈癌色变”

“得了癌就等于判死刑”“抗癌治疗生不如死”您是否也曾听过这些说法?今天,泉州疾控为大家破除“谈癌色变”的心理误区,澄清那些流传已久的癌症谣言,它们不仅制造恐慌,甚至可能导致患者耽误最佳治疗时机。

□融媒体记者 张沼坤 通讯员 林金勇

澄清四大常见误区

●**误区一:“得了癌,就是收到死亡通知书”。**

世界卫生组织早已将癌症定义为“一类可防可控的慢性病”,如同高血压、糖尿病一样。许多癌症若早期发现,治愈率很高。例如,早期乳腺癌五年生存率超过90%,甲状腺癌五年生存率接近100%。癌症不等于绝症,抗癌的过程更像是一场需要策略与耐心的持久战。

●**误区二:“癌症会像感冒一样传染”。**

癌症本身并不会通过日常接触传播,无需担心因握手、拥抱或共餐而被“传染”。

但某些与癌症相关的病毒或细菌(如HPV病毒、幽门螺杆菌)具有传染性,它们才是日常防范的重点对象。

●**误区三:“治疗比癌症本身更痛苦”。**

现代抗癌治疗已步入精准与柔和并重的新阶段。靶向治疗能精准打击癌细胞;免疫治疗可激活人体自身免疫系统对抗肿瘤。同时,副作用管理日趋完善,多数癌痛可通过规范治疗得到有效缓解。

●**误区四:“得不得癌全看基因,预防无用”。**

遗传因素仅占癌症风险因素的5%—10%,而生活方式的影响则高达40%左右。即使有家族史,通过科学预防,也能显著降低风险。防癌如同为健康投保,越早开始,保障越坚实。



每日快走30分钟,可降低结肠癌风险。(CFP)

警惕高危生活习惯

某些日常习惯可能悄悄增加患癌风险,尤其需要提高警惕。

吸烟:一支烟中含70多种致癌物,吸烟及二手烟、三手烟均会对人体健康构成威胁。

酒精:其代谢产物乙醛为明确的一级致癌物,可直接损伤DNA。从防癌角度出发,建议不要饮酒。

不当饮食:常吃烧烤、加工肉制品,

摄入高盐、过烫食物,都会增加患相关癌症的风险。

缺乏运动与肥胖:多余的脂肪可能促进癌细胞生长,久坐不动也与多种癌症风险上升有关。

环境因素:长期接触石棉、苯等化学物质,以及空气污染,均可能提升特定癌症的发生概率。

防癌融入日常生活

疾控专家建议,防癌应融入日常生活中。

饮食多样:多摄入深绿色蔬菜、红色蔬果、全谷物、豆类,助力身体抗氧化与排毒。日常饮食应选择新鲜食材,避免摄入过度加工的食品。

坚持活动:每日快走30分钟,可降低结肠癌风险;工作间隙应起身活动,减少久坐。

关注环境:装修后注意通风,减少接触有害化学物质。

重视精准筛查:长期吸烟者应每年进行一次低剂量螺旋CT检查。

有家族遗传史的人,可考虑基因检测及针对性筛查,如有乳腺癌家族史的女性应增加乳腺MRI。

饮食习惯:偏重腌制食品、烫食者,建议定期进行胃镜检查。

孩子总说膝盖疼 警惕“幼年关节炎”

“孩子总说膝盖疼,是不是运动过度?”“反复发烧,还出皮疹,可是孩子吃了药,感冒也不见好,怎么回事?”不少家长误将此类症状归为“生长痛”或普通感冒,却忽略了背后可能隐藏的儿童风湿免疫性疾病——幼年特发性关节炎(JIA)。

五年级学生小丽(化名)近一年来常说腿痛,家长起初以为是“生长痛”,未加重视。直到一天早晨,小丽的膝关节突然僵硬、无法活动,家长才赶紧带她到泉州市妇幼保健院(泉州市儿童医院)儿童风湿免疫门诊就诊,孩子的病症被确诊为幼年特发性关节炎。

许多家长误以为关节炎是老年人专属疾病,实际上,儿童也可能罹患。孩子若反复出现关节疼痛,不应简单归咎于“生长痛”,以免延误治疗。

该院儿童风湿免疫科副主任医师傅明鸿表示,幼年特发性关节炎是16岁以下的孩子常见的慢性自身免疫性疾病。其核心机制是免疫系统功能紊乱,误将自身关节组织当作“敌人”进行攻击,引发关节炎。

该病具有以下特点:关节肿、痛、僵硬,持续时间超过6周;除关节外,严重时,可能累及眼睛、肝脏、脾脏等器官。该

疾病因尚不明确,与免疫系统异常有关。

临床常见两种类型:全身型,患儿表现为弛张高热,体温可骤升至40℃,热退时恢复正常,常伴有一过性淡红色皮疹,发热时出现、热退后消失;少关节型,病情累及1—4个关节,如膝关节、踝关节等,部分患儿可能并发葡萄膜炎,影响视力,早期常无明显症状,需定期筛查。

由于症状不典型,幼年特发性关节炎易被漏诊。若孩子出现以下表现,应及时就医:

关节异常,晨起关节僵硬、活动受限,关节肿胀,走路跛行。

持续发热,发热超过一周,退烧药效果不佳,体温起伏不定。

反复皮疹,患者发热时,出现淡红色皮疹,热退后消退。

生长发育迟缓,孩子的身高增长缓慢,伴面色苍白、乏力等贫血表现。

傅明鸿提醒,幼年特发性关节炎虽无法根治,但通过早诊断、规范治疗,绝大多数患儿可正常学习、生活,不会导致残疾。家长应密切关注孩子的身体状况,若有关节肿痛超过6周、反复发热伴皮疹、生长迟缓、眼睛发红畏光等症状,请尽早就医。

□融媒体记者 张沼坤

嘴唇干舔一舔 小心患上唇炎



使用润唇产品,保持唇部湿润。(CFP)

冬季干燥,不少人频繁舔舐干裂的嘴唇,却不知道,这会让情况变得更糟。

据泉州市皮肤防治院中医皮肤科副主任医师林俊杰介绍,每年冬季,该院门诊都会接诊大量唇炎患者。从中医角度看,肺主皮毛,开窍于鼻,外合皮毛。泉州冬季的干燥海风易伤肺阴,肺阴不足则皮毛失养,唇部肌肤薄嫩,更易受损。此外,中医认为,口唇属脾,脾开窍于口,其在唇,内外因素共同导致了唇炎在冬季多发。

唇炎初起时,唇处皮肤轻微潮红、脱屑,患者常感干燥不适;继而出现微小裂口,张口时疼痛明显。严重时裂口可延伸至皮肤,伴有渗液、结痂,甚至出血。有些患者因反复舔舐嘴唇,口周会出现一圈红斑、脱屑,使病情复杂化。

林俊杰表示,许多患者初期不重视病情,自行涂抹各种药膏,往往延误病情或加重症状。唇炎可分为不同证型。最常见的是风燥伤津型,表现为口唇干燥、脱屑、裂口,伴有轻微痒感。其次是脾胃湿热型,这类患者除唇炎症状外,还常伴口臭、便秘、舌苔黄腻等表现,多与饮食不节有关。“中医治疗强调辨证论治,不同证型用药迥异,这是患者自行用药难以见效的原因之一。”

对于唇炎的预防,林医生认为,可以试试中医特色综合方案,外防与内调相结合。外防方面,建议市民出门戴口罩,减少海风直接刺激,使用天然成分的润唇产品,保持唇部湿润。

内调则应注重饮食调理,冬季可多食百合、银耳、梨等润肺生津之品,少食辛辣刺激、油腻厚味的食物。同时保持充足睡眠,避免熬夜耗伤阴液。“中医强调‘治未病’,预防措施得当,可显著降低唇炎发生概率。”

对于已患唇炎的患者,也可采用中医特色治疗方法。局部可选用紫归油等中药外用制剂,该药具有清热解毒、润燥生肌的功效。

对于病情较重或反复发作的患者,则应根据辨证结果内服中药,如风燥伤津型常用桑杏汤加减,脾胃湿热型则多用泻黄散加减。如果患者有慢性反复发作的唇炎,中医则注重整体调理,改善患者体质,从而达到减少复发的目的。

林医师提醒,唇炎虽是小病,但若处理不当可能迁延不愈,影响生活质量。他建议,若唇炎症状持续一周未缓解,或出现明显红肿、化脓等感染迹象,应及时就医。

□融媒体记者 张沼坤

筷子蘸酒“尝一点” 致宝宝肝脏损伤

近日,一位老人筷子蘸白洒让5月龄宝宝尝一尝,致使孩子肝损伤,孩子进入河南中医药大学第一附属医院儿科PICU抢救。

医生询问家长了解到,在家庭聚会中,老人逗孩子玩时,用筷子蘸酒让孩子尝了一点。没想到之后,孩子开始嗜睡、不愿动,皮肤逐渐出现黄疸。家人赶忙送孩子到医院救治,医生检查发现,孩子已经出现肝损伤,接近肝衰竭的程度。医生提醒:婴儿的肝脏发育不完全,家长一定不要喂小孩酒,几滴就可能致命。

春节将至,聚餐增多,为了宝宝的健康成长,请千万不要给婴幼儿喂酒逗其玩耍。酒精给儿童造成伤害的案例不胜枚举。除此之外,也不要擅自喂宝宝吃坚果、糖果等食物,以防窒息。

朋友婚宴、家庭聚会等场合,逗孩子喝酒的事情屡见不鲜,逗孩子喝酒的人中,既有孩子的长辈亲戚,也有孩子父母的同事朋友,基本上都是用筷子蘸酒给宝宝舔上几下,也有直接用酒杯让孩子尝酒的。殊不知,酒精对孩子的伤害,远大于对成人的伤害。儿童处于生长发育时期,肝脏的发育和代谢功能还不完善,对乙醇的耐受力 and 分解力较差。即使是度数较低的酒,其中所含的酒精也容易淤积在孩子体内而引起中毒,一旦过量,甚至会出现昏迷等重症。低龄儿童喝酒,严重的话会影响脑部发育。

医生提醒:婴幼儿、青少年的运动功能、神经功能都处于发育阶段,喝酒有可能会影响到小孩的注意力、思维能力,包括以后的协调能力。(来源:《家庭医生报》)