

过个健康快乐年

健康时报记者 邱越 孔天骄 王艾冰

春节来临之际，健康时报邀请了8位中华医学会主委，为读者送去新春健康祝福。

穿防护服戴面罩放爆竹

眼科医生春节期间最不愿看到的就是鞭炮炸伤导致的眼外伤。春节期间，我们曾接诊过20多位鞭炮严重炸伤，有5位导致挖掉眼球的病例。即便可能会影响年味，但我依然建议大家远离烟花爆竹。如果一定要燃放烟花爆竹，一定要购买合格产品，做好防护，不要靠太近，哑炮不探头，最好能穿防护服戴面罩放爆竹。万一被炸伤，就近就医最重要。如有明显伤口，不要自行用自来水、清水冲洗，避免造成感染，注意避免任何可能造成眼球挤压的动作。

熬夜、饮酒可能引起视网膜血管阻塞，甚至可能导致失明。长时间在黑暗环境熬夜看手机可能会导致干眼症、青光眼等，要尽量避免。



中华医学会眼科学分会主任委员，浙大眼科医院院长姚克

祝福语：愿您的视界如灵蛇般敏锐清晰，洞察生活的每一个美好瞬间。

走亲访友防呼吸道传染病

春节期间，聚会和走亲访友要尽量戴口罩，预防呼吸道传染病，同时也要注意防范肺结核的传播。寒冷气候会使结核病传染风险提升，同时，春节期间人们待在室内的时间较长，在密闭环境中，患者咳嗽、打喷嚏等产生的含有结核菌的飞沫更易在空气中长时间停留，被其他人吸入的概率大幅增加。

春节期间，肺结核患者应当规律服药，注意隔离防护，传染期患者最好能够单独居住一个房间，避免前往人多的地方或参加聚会。春节期间不要饮酒，避免严重肝功能损伤风险。健康人群应尽量减少与活动性肺结核患者的密切接触，一般治疗前和治疗后2个月内，保持一定社交距离。



中华医学会结核病学分会第十八届主任委员、北京胸科医院结核病科主任唐神结

祝福语：春节的钟声敲响，愿您新年身体康复，新春康泰，笑容常绽！

熬夜常常引起“连锁反应”

春节期间，亲朋好友欢聚一堂，熬夜聚会常常导致睡眠不足、疲劳，过量摄入高盐高脂食物，加之活动量减少，容易引起血压、血脂、血糖等生理指标的波动。这种连锁反应可能增加心脑血管疾病事件发生的风险。

建议春节期间饮食注意：菜和肉摄入平衡；饱和脂肪酸摄入量应低于总能量的10%；每天盐摄入量少于5克；每天摄入30~45克膳食纤维；每天蔬果摄入量大于200克；红肉摄入量每周最多350~500克，少吃加工肉类；每周吃1~2次鱼；注意控制含糖饮料的摄入，控制饮酒量，尽量不吸烟。此外，防范病毒感染，保持适量运动和规律作息。出现不适，应立即就医。



中华医学会心血管病学分会主任委员、北京安贞医院心脏内科中心主任马长生

祝福语：新的一年，愿大家都能拥有健康的核心，强劲的脉搏。

春节三种疾病易高发

春节期间，要留意预防三大传染病。

一是呼吸系统疾病。今年冬天全国普遍下雪较晚，加之空气干燥，使得甲流等呼吸道病毒更容易传播。老人、孕妇等重点人群在室内要注意空气流通、勤洗手，外出要注意戴口罩。

二是注意消化道传播的诺如病毒。饭前便后洗手是预防消化道疾病传播非常好的办法，最好在流动的水下把手洗净。

三是避免剩饭滋生的李斯特菌。剩饭剩菜放在冰箱中很容易滋生李斯特菌，这种细菌对一般有正常免疫力的普通人来说问题不大，但幼儿、孕妇、老人要特别注意，尤其是孕妇，感染了李斯特菌甚至可能会引发流产，要避免食用。



中华医学会感染性疾病分会主任委员、北京协和医院感染内科主任李太生

祝福语：希望大家过一个祥和的春节，阖家团圆、平安快乐、身体健康。

老人少饮酒不憋尿

在春节期间，我们经常接诊到一些老人出现尿潴留的问题。老人们在节日聚餐中往往会喝点酒，与子女们共进晚餐，可能会看看电视或者玩玩麻将，子女离开后他们却发现自己无法排尿。这往往是因为前列腺增生导致的尿潴留。尤其是60岁以上的男性，吸烟和饮酒会加重前列腺疾病的症状，辛辣食品也会刺激前列腺和尿道，加重症状。

建议老年人在节日期间适量饮酒，避免憋尿。如果出现尿频、尿急、排尿困难等症状，可稍微放松，平躺并热敷下腹部，使会阴部肌肉得到放松，若长时间无法排尿，且小腹憋胀较为严重，及时到医院进行治疗。



中华医学会老年医学分会主任委员、北京医院泌尿外科主任医师王建业

祝福语：愿这灵蛇舞动的一年，为您的晚年生活增添无限生机与活力。

守护肠胃过个健康年

春节期间，享受美味佳肴时，要保护好消化系统。几种常见的消化道疾病，要提前预防。

一是功能性消化不良，大鱼大肉、煎炒焖炸过后，很多人开始食欲不振，这多半是消化不良；二是消化道出血，春节期间天气寒冷，低温会促使血管收缩，血管压力升高，增加血管破裂的风险；三是急性胰腺炎，酗酒、暴饮暴食等导致胰酶在胰腺内被激活，引起胰腺组织自身消化、水肿、出血甚至坏死。春节期间饮食结构不规律、作息不规律可能导致胃食管反流加重。虽然节日期间的聚会难以避免，但我们仍需做到饮食适量，保证营养均衡，进食后不急于平躺，同时保持良好的就餐情绪。



中华医学会全科医学分会主任委员、北京大学第一医院全科医学科主任医师迟春花

祝福语：祝愿人人身心健康，家家幸福美满，社会满溢关爱，祖国繁荣昌盛！

避免各类意外伤

每年在春节期间的门急诊中，总会有些手损伤患者。

除了烟花爆竹、运动等带来的手损伤外，做饭时被菜刀划伤等厨具损伤，特别是刀具损伤也不少见。在春节期间，老人等使用菜刀剁肉、切菜时不要操之过急。操作时如果注意力不集中，刀具使用不合理等因素而出现伤口时，即便伤口不大，也及时去医院进行处理，否则极有可能导致肌腱、神经等重要结构损伤或伤口感染发生。如果遇到较严重的切割伤，需及时采取措施进行止血，防止失血过多，及时拨打120或就医。

春节期间，如遇下雪天气老人尽量避免外出，如果实在需要外出，行走一定要注意安全。



中华医学会手外科学分会主任委员、北京积水潭医院手外科主任医师田文

祝福语：愿灵蛇的智慧与力量赋予你无限的勇气与信心，迎来健康的春天。

冰雪运动安全第一

春节临近，不少人计划到北方过冰雪年。在冰雪中畅玩时，一定要注意安全。对于平时没有时间学习滑雪的新手，初上雪场非常容易受伤，最常见的是膝关节韧带损伤和肩关节损伤。

对于初学者来说，要充分了解滑雪运动的常识，要准备好滑雪服，戴好帽子、围巾、手套，扎好袖口防止雪进入衣服，全身上下全方位保暖，防止冻伤，也要预防失温情况。在滑雪场中，最好穿颜色鲜艳的服装，可以让你在雪场中识别度更高，尤其是意外发生时。滑雪时需要佩戴头盔，初学者最好把护腕、护膝以及保护尾椎的软垫等护具装备也配备上。一旦受伤，及时前往医院进行救治。



中华医学会运动医疗分会主任委员、北京大学第三医院运动医学科主任王健全

祝福语：在新春到来之际，祝大家春节快乐，蛇年大吉，喜见升卿！