

春运返乡遇寒潮 健康过年有妙招



扫码关注
扫码

医师报讯(融媒体记者 管颜青)春运遇寒潮,风雪回家路。在强降雨冰冻天气下,不少出行的返乡人员遭遇航班取消、列车晚点、高速封路……如何健康平安返乡?有哪些健康问题最需要关注?《医师报》特邀不同专科领域的医生,为健康过年支招。该系列视频在医师报视频号、医师报抖音号、医师报官方微博播放,累计12万人次观看量。

要点一 备好常用药 避免心血管疾病

北京大学人民医院心内科
主任医师 刘健

对于心脑血管疾病患者来说,寒潮期间容易发生心绞痛、心肌梗死、心力衰竭等疾病,病情可能会加重。这是因为天气太冷,身体的毛细血管会收缩,血压波动很大。特别是清晨,血压会容易升高,增加心脑血管疾病的发生风险。同时,春运期间人们比较疲惫,会导致抵抗力降低,容易生病。此外,冬春交际期间,流感病毒比较活跃,如果你本身有基础心脏疾病,一旦合并呼吸道感染,容易发生心肌梗死和猝死。

预防建议 穿暖和,帽子围脖都带上;少去人多的地方,如果要去,戴上口罩,做好个人防护;饮食要节制,吃饭7分饱,健康好身体;适当运动,避免久坐;心脑血管疾病患者要注意监测血压、血糖,同时要保证药物不能断顿,有不舒服尽快就医。

湖南省人民医院心血管内科
主任医师 阳军

春运期间,南方多地暴雪。降温以后,心脑血管疾病患者增多。这是由于天气寒冷一方面会带来心率的增快,另一方面会影响交感、副交感神经的失衡,冠状血管的供血变少,会导致高血压患者的血压明显升高。对于心绞痛或冠心病的患者,还可能导致心绞痛等突发事件。

预防建议 对于返乡的高血压患者来说,在春运中要注意带好降压药。对于冠心病患者,也要备好常用口服药,包括硝酸甘油和速效救心丸这一类药物,以防紧急事件的发生。此外,心血管疾病患者在假期要保证睡眠,避免熬夜,定期监测血糖、血压。



北京大学第六医院护士陪伴患者共度春节



河南省肿瘤医院医护人员与患者欢度春节



要点二 添衣保暖 当心突遇急症

哈尔滨医科大学附属第二医院急诊内科主任医师 王凤平

寒冷容易造成浅表皮肤的损害,形成冻疮、失温等,也会导致关节炎、类风湿关节炎患者的疼痛加重,会诱发呼吸系统疾病,心脑血管疾病,甚至泌尿系统和内分泌系统疾病加重,比如出现急性心肌梗死、急性脑血管疾病等,这些问题更容易出现在老年人或者是有慢性疾病基础性疾病的人群中。

预防建议 注意添衣保暖,外出时要当心路滑跌倒。如果出现大风天气,外出时要注意高空坠

物。对于采用炉火取暖的家庭,要提防一氧化碳中毒。同时,要注意保暖,补充热饮,加强营养,适当锻炼,尽量减少外出。如果是衣服潮湿了,一定要更换成干燥的衣物,保护身体核心区域的温度。此外,不要用雪去擦或揉冻伤的部位,这样可能会使冻伤加重。如果是冻疮的部位已经出现了麻木,不要用电热毯、烤灯或者火炉电暖器去取暖,可能会引起烧伤。

要点三 戴口罩 避免呼吸道疾病感染

中日友好医院呼吸与危重症医学科主治医师 黄可

春运期间,由于人群聚集,有可能会导致呼吸道疾病出现或加重,如出现流感病毒、呼吸道合胞病毒等感染。严重者还会引起肺炎。对于有肺部基础疾病的患者,如慢阻肺病、支气管哮喘等,寒冷环境还会诱发基础疾病的急性加重。

预防建议 注意保暖,避免长时间暴露在寒冷的环境中;科学佩戴口罩,有效避免呼吸道感染病原体的传播;有慢阻肺病、哮喘等基础疾病的患者,如果出现症状加重,要及时就医,及时诊治,避免出现疾病的明显恶化。

云南省大理州人民医院呼吸与危重症医学科主治医师 严桥路

返乡人员容易出现呼吸疾病。这是因为长时间的旅途,休息得不到保证,自身抵抗力下降。同时,由于天气和环境因素的变化,气温骤降,空气中的湿度增加,空气中的污染物和病菌更容易在呼吸道滞留和繁殖,从而增加了呼吸道感染的风险。

预防建议 返乡避开高峰期,以便有充足的时间适应天气和环

境的变化;加强防护,在旅途中戴好口罩,勤洗手,降低感染风险;注意保暖,避免受寒,特别是头、手和脚;增强免疫力,旅途中保证充足的睡眠;合理饮食,以保证身体健康;可以携带一些常用药品,如感冒药、退烧药等,以备不时之需;如旅途中出现发热、咳嗽等症状,及时就医,并告知医生自己的旅行史和症状。

要点四 做颈肩操 缓解冷天颈肩疼痛

广东省人民医院麻醉科脊柱肌骨疼痛门诊主治医师 黄帅豪

冷天穿上厚重的衣服,人们就容易感受到颈肩部的疼痛不适和活动障碍。这是因为颈肩部的肌肉比较薄弱,当冷空气来袭的时候,颈肩部肌肉一受凉就会收缩,会导致局部肌肉紧张,灵活性、弹性还有适应性都会减弱,容易出现劳损,并导致局部的椎间盘压力增加。

此外,全身血管在寒冷状态下会收缩,这种保护反应是防止热量的过度丢失,出现局部的供血供氧不足,而且局部的炎性与代谢产物,尤其是炎性因子排出减少,这也是

加重疼痛的另外一个原因。**预防建议** 添衣保暖是非常重要的,穿上舒适的衣服,还可以戴上围巾来保持局部的温暖,能达到事半功倍的作用。我们还可以做颈椎的拉伸,还有颈椎操。对于易感人群,老年人、孕妇、小孩、有慢性病的患者,要注意多待在温暖舒适的环境当中。



一起来做颈肩操



部分颈椎操动作示例

组团送祝福

广东医生的过年心愿

无论何时何地,医护人员始终坚守岗位,昼夜不停挽救生命,传递关爱与温暖。在喜庆祥和的春节假日里,他们有什么心里话?广东省各基层医务人员专门组团通过医师报·医TV直播中心为全国人民送祝福,累计32万观看量。

过去一年,感谢患者的信任,感谢家人和同事们的支持。希望新的一年能更好为患者服务,为他们的幸福和健康提供更多帮助。

——广东省第二中医院内科门诊
副主任医师江儒文

希望大家佳节期间注意节制饮食,劳逸结合,生活安康。

——广州医科大学附属第三医院大内科原主任陈次滨

春节期间遭遇寒潮,要注意保暖,避免心脑血管事件发生。

——广州中医药大学附属第三医院神经内科主任叶江琳

在新春团圆之际,医务人员要注意自己和家人的健康,做好防护措施。

——广州市黄埔区穗东街社区卫生服务中心医院主任龚艳国

我的患者多是高血压、糖尿病等慢性基础病为主。建议大家春节合理饮食,适当运动,希望我的电话不会因为你们的不适而响。

——广州市沙步社区卫生服务站中心医院主任黄艳华

祝大家新春快乐,在节日期间请注意饮食有节,起居有常,科学运动,爱护身体,都有健康。

——广东省中西医结合医院治未病科全体医护人员



陈次滨在春节期间为患者诊疗



广东省中西医结合医院治未病科全体医护人员送祝福



观看全部祝福视频
扫一扫