



春运健康手册

自驾回家不宜吃这些药

据有关部门统计,去年春运,因服药后驾驶车辆导致的交通事故明显增多。如今,服药后驾驶已成为引发交通事故的重要因素之一。

抗过敏药:苯海拉明、异丙嗪(非那根)、扑尔敏等抗过敏药主要用于治疗各种过敏性疾病,也被用于治疗感冒。目前,日夜百服宁、雷诺、重感灵、新康泰克等感冒药都含有扑尔敏成分,服用后可能出现嗜睡、眩晕、耳鸣等副作用,甚至诱发交通事故。

镇静催眠药:安定、氯硝

安定、佳静安定等药物服用后可引起嗜睡、乏力、头痛、头晕、运动失调等,严重者可能出现视力模糊、精神紊乱、兴奋不安、眼球震颤等症状。

解热镇痛药:阿司匹林、水杨酸钠、安乃近、氨基比林等解热镇痛药使用剂量过大,可出现眩晕、耳鸣、听力减退、大量出汗,甚至虚脱等副作用。

镇咳药:患者服用可待因、克咳敏、美沙芬等镇咳药后,可出现嗜睡、头晕等反应,过量服用还可引起兴奋、烦躁不

安。此类药物为高空作业、驾驶车辆、操作机器时所禁用。

除此之外,阿托品、东莨菪碱等胃肠解痉药,胃复安、吗丁啉等止吐药,可乐定、硝苯地平等抗高血压药,麻黄碱、异丙肾上腺素等平喘药,消心痛和心痛定等抗心绞痛药,胰岛素、优降糖等降血糖药以及抗心律失常药,其副作用均可影响驾车的安全性。在一般情况下,驾车时尽量不要服用以上药物,以免发生行车事故。

(安慧)



平平安安回家 快快乐乐过年



筑起 10 道健康防线

年终繁忙的日子往往让你容易忽视自身健康。这时候,各种疾病也会悄悄跑来和你“算总账”。为身体筑起 10 道健康防线,让你在关键时刻,挡住很多疾病的“偷袭”。

摆脱心脏病。快步走、游泳,甚至拖地等都是很好的护心运动,每次锻炼 30 分钟,每周 5 次即可;多吃牛排大大降低患心脏病的概率;领口、袖口别漏风。

照顾好肝脏。少喝啤酒,推荐一个摄入量计算公式:饮酒量×酒精浓度×0.8=酒精摄入量;吃些芦笋,促进肝再生;应酬安排在中午,避免脂肪堆积。

绕开肺癌。常吃坚果;感冒及时治疗,体温有所升高的感冒患者要特别注意;多做扩胸运动,增加肺容量。

回避自杀。简化生活,给自己减压;香烟中的化学成分会加重沮丧情绪,要少吸烟;郁闷时最容易被糖“伤害”,要戒甜食。

保卫性器官。每周喝 4~8 杯红酒,不但能降低患前列腺癌的概率,还可以帮女性预防乳腺癌;少跷二郎腿;女性经期要多补铁,多吃菠菜、动物内脏等食物。

清洁肾脏。每天喝 1000 毫升水,得肾病的概率就会降低 80%;避免滥用药物;多吃黑色食物,如黑芝麻、黑豆、黑木耳等,核桃、板栗、枸杞、猪腰也不错。

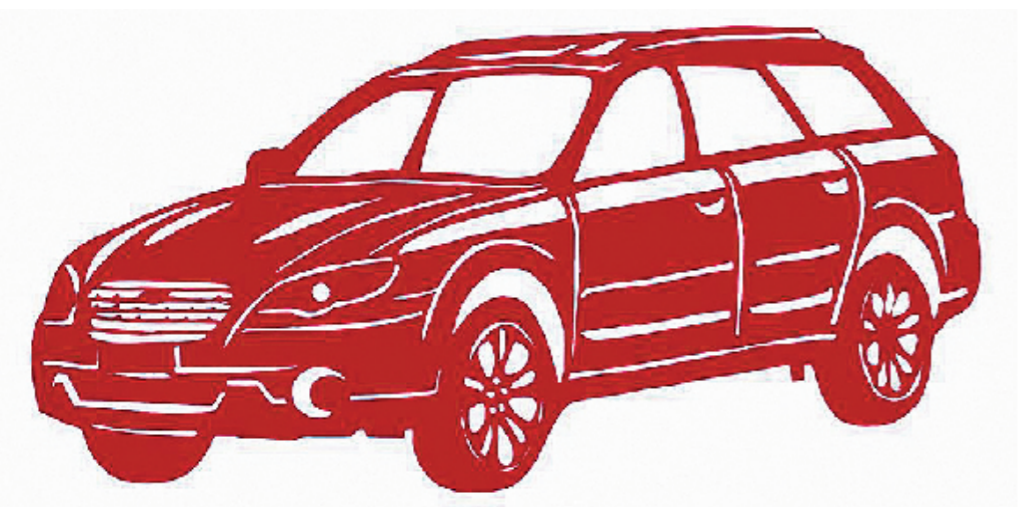
避开车祸。体形越肥胖,离方向盘的距离就越近,受伤的概率也就越大,要注意瘦身;穿开魔鬼时间,即 11 时~13 时、17

时~21 时,这两个时段最容易发生交通事故;小心“药驾”,不要吃抗过敏药和镇静类药物。

关照结肠。安排好 8 杯水时间,洗澡前、睡觉前各喝一杯,起床后喝两杯水,上午、下午再各喝两杯水;每天 30 克纤维食物,如燕麦片、芹菜、韭菜、香蕉等;慎用厕所芳香剂。

拒绝中风。芬兰研究人员发现,每天喝 500 毫升橙汁可以降低血压、胆固醇和动脉血管的损坏。此外,菠菜中含有大量叶酸,也可以把中风的机会减少 1/3。遇事时从 1 数到 3,控制自己的情绪。

呵护胃部。喝番茄汁;吃饭时别分心,细嚼慢咽、享受食物,这样的进食方式胃最喜欢;穿坡跟鞋,以 3 厘米左右为宜。(丁璐)



堵车时要保护好身体

春节外出最怕堵车,堵车堵心,而且会堵出不少健康问题,如何做好防范工作,听听专家的建议。

睡觉不当伤心脏

健康隐患:靠着车窗打个盹儿,看似减少了旅途疲惫,其实带来了安全隐患。不少人有这样的体会,半睡半醒,或者突然惊醒,会感觉心前区不舒服,常常表现为胸闷、气短、压榨性疼痛等症状。

专家解读:半睡半醒或者熟睡中被突然惊醒,机体会出现一些生理反应,血压升高、心跳加快、胸闷心慌等。没有高血压病等基础疾病的人,一般几分钟后机体就会自动恢复正常;有基础疾病的患者突然惊醒可能会成为其他疾病的诱发因素,在出

行前要遵医嘱,备好救心丸、硝酸甘油片等药物。对普通乘客来说,车内空气污浊,也不适宜在车内长时间睡觉。如果想打个盹儿,就要把车窗摇下来一点儿缝,保持空气流通。

保护颈椎要带颈枕

健康隐患:坐着睡觉,通常是低着头或头部处于“左倾右斜”状态,此时只要稍微受到外力刺激,尤其是车辆突然转弯或急刹车时,颈椎极易受到损伤、错位,患有颈椎病的人,病情可能会因此加重。

专家解读:人处于睡眠状态时,颈椎比较脆弱,刹车足以让人颈椎受到急性伤害。如果想睡觉,就要系好安全带,戴上气囊颈枕,保持脖子相对固定。此外,即使不睡觉,长时间坐车也

容易引起身体不适,因此不要一直保持同一种姿势,过一段时间就要活动一下,缓解颈椎、腰椎的压力。

憋尿太久容易尿路感染

健康隐患:去年春节,高速公路首次实行免费通行政策,出现了大拥堵现象,节后一段时间,许多人因为膀胱炎到医院就诊,究其原因,都是堵车时憋尿太久的缘故。

专家解读:长时间憋尿导致尿路感染,引起膀胱炎、急性尿潴留,甚至是肾脏炎,这样的病例每年长假都会碰到。一定要注意休息,如果出现小便不适,就要及早到医院检查,不要随便吃消炎药。其实,一般的消炎药并没有多大的效果,泌尿系统疾病要用有针对性的消炎药物。(中兴)

学会救人与自救

突发情况:晕车

应对招数:颈部放置海绵垫 容易晕车的人,在出发前一定要保证充足的睡眠。不要吃得太饱,不要吃油腻食物,应吃易消化的食物,提前 30 分钟服用防晕车药。尽量减少头部活动,在颈部放置海绵垫,缓冲车体颠簸对大脑和脊髓的冲击。也可以向前方远眺,或者闭目养神,分散注意力,尽量避免看窗外快速移动的景物。一旦出现全身疲乏无力、头痛、恶心、呕吐等症状,应闭目仰卧,用冷毛巾敷前额。

突发情况:外伤

应对招数:随身携带伤口处理用品 春运回家赶车时,物品众多加上拥挤,常有旅客意外受伤。而年幼孩子意外跌倒擦伤的就更多了。因此,除了要看好孩子,还可以随身携带碘酒、棉签、创可贴等医用物品,以便随时处理

小伤口。

突发情况:心血管疾病

应对招数:多活动 多喝水 心脑血管疾病患者在春运期间尽量避免出行。如果不得不外出,就要学会自救。用药物控制血糖、血压升高;头晕乏力、心悸时要开窗通风透气,向就近的亲友求救;随身携带急救药品。

长时间保持一个姿势坐着不动,很容易导致下肢深静脉血栓,如果血栓随着血液流到肺部,会导致急性肺栓塞。旅客可以多活动,多喝白开水,特别是患有血栓病史的患者应配备相关药物。要不时变换体位或抬高下肢,也可用手从上往下进行下肢按摩,以便血液回流。

突发情况:突然晕倒

应对招数:心肺复苏 春运途中,车上往往很拥挤,有些体弱的人会突然晕倒。医院急诊科医生说,遇到这样的

紧急情况,首先要保持镇定,疏散周围人群,赶紧将患者转移到空旷、安全的地方,然后拍打患者的肩膀。如果只是因体力不支等引起的晕厥,患者一般不会丧失意识,拍打其肩膀后就会清醒。如果拍打患者肩膀后仍未清醒,且面色灰暗、口唇发紫,马上进行心肺复苏急救,还要大声呼救,让周围的人拨打 120 急救电话。

突发情况:人多踩踏

应对招数:蹲下或找桌椅等支撑物

春运人多拥挤,如果秩序混乱,很容易发生踩踏事件。医生说,出行者可以尽量保持下蹲的姿势,腾出尽量多的空间。如果孩子在身边,则可用身体为孩子腾出空间。此外,如果周边有桌椅等支撑物,尽量找机会爬上桌椅或利用周边空余的空间。(安徽省萧县新庄镇常庄 谭忠星)

编者按:回家过年是我们中国人永恒的主题。“有钱没钱,回家过年”已经成为一种思维定式,更是一种拽不走的情结。1月16日,随着春运的开始,不少人已经踏上了返乡路,全国各地火车站的返乡客流明显增多,公路客运逐渐升温。每年春运,拥挤的人群中,总有人突发心脏病、旅途性精神病等疾病;每年春节,总有人喝得酩酊大醉,甚至有人喝出了胃出血、酒精肝等疾病。路途途中常见哪些病症?应该做哪些准备?碰到紧急情况,如何自救和自救?春节期间,如何自制美味大餐?本报《疾病防控周刊》以“平平安安回家,快快乐乐过年”为主题,立足身体健康,从不同侧面进行重点报道,以期为广大读者提供帮助!



做几道私房健康菜



后,先焯炒芹菜,加盐,再将香干丝放入,加酱油,用旺火快炒几下即成。

山药羊肉汤

功效:健脾开胃。
原料:羊肉 500 克,山药 500 克,胡椒粉 6 克,料酒、葱白、盐、姜适量。

做法:将羊肉洗净,略划几刀,入沸水锅中去掉血水。山药用清水泡润透,切成长段。羊肉、山药放入锅内,加水、葱白、姜、胡椒粉、酒,烧沸撇去浮沫后用小火烧至羊肉酥烂,捞出后切片装入碗内,再将原汤除去葱白、姜,调味后连山药倒入碗内即可。

清炖枸杞鸽

功效:滋阴益气,滋补肝肾。
原料:枸杞 30 克,鸽子 1 只,葱段 3 克,姜片 3 克,味精 1 克。

做法:将乳鸽去毛、洗净,再去头、爪及内脏,把乳鸽与枸杞子、葱、姜、精盐一同放入砂锅内,加适量水,文火煮炖至鸽肉熟即可。

蘑菇炒豌豆

功效:益气和中,利湿解毒。
原料:鲜蘑菇 100 克,鲜豌豆 150 克,酱油 15 克,食用油 10 克,食盐 2 克。

做法:把豌豆剥好。将鲜蘑菇洗净,切成小丁。油烧热后,把鲜蘑菇丁、豌豆、酱油、盐等一同放入锅中,用旺火快炒,炒熟即成。(赵伟)

过新年时,不妨做几道私房健康菜,让家人体会团团圆圆、快快乐乐的心情。

牛肉丸子烩菜

功效:提高机体抗病能力。
原料:牛肉馅儿 300 克,腐竹 250 克,西红柿、海带丝、粉丝、木耳、香菇、胡萝卜、豆腐、菠菜适量。火锅底料 1 袋,葱、姜、蒜、盐、胡椒粉、食用油、香油少许。

做法:将牛肉馅儿放入盐、胡椒粉、香油拌匀,制成丸子待用;锅内放少量食用油,放入火锅底料,把葱、姜、蒜炒

香,将腐竹、西红柿、海带丝、木耳、香菇、胡萝卜放入锅内加水烧熟,放入牛肉丸子;牛肉丸子浮起来之后,再放入粉丝、菠菜、豆腐、盐和胡椒粉即可。

芹菜炒香干

功效:清热利湿,平肝降压,止咳化痰。
原料:芹菜 200 克,香干 50 克,酱油 10 克,食用油 10 克,食盐 3 克。

做法:将芹菜去叶,洗净,切成长约 3 厘米的段。将芹菜用开水焯过,将香干切成丝。油烧熟



春节期间莫贪杯

□薛小锋

每年春节期间,总会有一些人没有把握好饮酒的“度”。许昌市魏都区疾病预防控制中心副主任姚红霞提醒广大读者,节日期间喝酒要适度。

目前,我国居民饮酒的主要类型为白酒、啤酒、葡萄酒和其他含酒精饮料。研究表明,葡萄酒中含有多种活性物质,适量饮用对延缓衰老和预防心血管疾病有一定作用。但是,到目前为止,适量饮酒对心血管系统的保护作用还需要进一步证实。

过量饮酒会给健康带来多方面的危害:碳水化合物、蛋白质及脂肪的摄入量减少,维生素和矿物质的摄入量也不能满足要求;造成肠黏膜的损伤,还会损害肝脏功能,影响营养物质的消化、吸收和运转;急性酒精中毒可能引起胰腺炎,造成胰腺分泌不足,严重时还可导致

酒精性营养不良;酒精对肝脏有直接的毒性作用,影响肝脏的正常解毒功能;长期过量饮酒与脂肪肝、肝静脉周围纤维化、酒精性肝炎及肝硬化之间密切相关;过量饮酒会增加患高血压病、中风等疾病的风险。

姚红霞提醒,饮酒时最好选用低度酒,如啤酒、葡萄酒、黄酒等;不空腹饮酒,摄入一定量食物可减少酒精的吸收;饮酒的同时不能饮碳酸饮料;高血压病、冠心病等患



者应戒酒;机动车驾驶员在上路前千万不要饮酒。

(作者供职于许昌市魏都区疾病预防控制中心)

本版图片除署名外均为资料图片

