

守护群众健康 助力复工复产

为护航广大群众以最佳状态投入复工复产,筑牢健康防线,从胃肠道调理、过敏防护、作息调整、流感防控、康复训练等维度,构建了一套科学全面的节后健康管理方案。这套方案立足循序渐进、科学规范的原则,既有针对节后综合征的对症调理方法,也有适配春季特点的疾病预防策略;既涵盖面向普通人群的日常养护技巧,也包含针对特殊群体的精准照护要点,兼具专业性、实用性与可操作性。

节后胃肠道调理

□滕迎春

春节期间,亲友团聚,暴饮暴食成为常态;节后不少人出现腹胀、消化不良、便秘等胃肠道不适,尤其是老年人、儿童及有胃肠道基础疾病的患者,胃肠道负担显著加重。节后胃肠道护理的关键是清淡饮食、循序渐进,避免盲目节食或过量摄入油腻的食物。饮食调理需要遵循“三步走”原则。

第一步,如果春节期间暴饮暴食,节后一两天应尽量以流食、半流食为主,如小米粥、蔬菜汤等,减轻胃肠道负担,避免食用辛辣、油腻、生冷等刺激性食物,远离酒、咖啡等刺激性饮品。

第二步,节后三五天应逐步增加新鲜蔬菜、水果的摄入量,可以选择芹菜、菠菜、苹果、香蕉等富含膳食纤维的食物,促进胃肠道蠕动,缓解便秘;同时,适量摄入

优质蛋白质(如鸡蛋、瘦肉、豆制品等),补充身体需要的营养,避免因过量食用素食导致的营养不均衡。

第三步,节后1周左右逐步恢复正常饮食,但是仍然需要保持饮食清淡、规律。三餐要定时定量,每餐七八分饱,避免暴饮暴食,养成细嚼慢咽的习惯。

此外,针对节后常见的胃肠道不适,可以适当采用居家护理方法:腹胀时,可以顺时针按摩腹部,每次10分钟~15分钟,每天两三次,促进胃肠道蠕动;便秘时,可以适当饮用温蜂蜜水(糖尿病患者慎用),或通过散步、慢走等运动辅助排便,避免擅自使用泻药;若出现持续性腹痛、呕吐、腹泻等症状,需要及时就医,排查急性肠胃炎等疾病,避免延误治疗时机。

(作者供职于河南中医药大学第一附属医院)

节后睡眠调整

□袁盼盼

春节期间,熬夜、聚会娱乐、刷手机追剧等成为常态。节后复工复产,不少人出现睡眠障碍,白天嗜睡、精神萎靡、注意力不集中、记忆力下降等问题,长期如此还会导致免疫力降低、内分泌失调,增加感冒、胃肠道不适等疾病风险。节后睡眠修复,关键在于科学调整、循序渐进,不盲目补觉、不嗜睡,逐步重建健康的生物钟。

调整睡眠时长 需要固定作息时间。每天早上7时~8时按时起床,即使前一晚熬夜,也不要赖床,晚上尽量在23时前入睡,坚持数日即可逐步缩短入睡时间,让身体回归规律生活。白天可以适当午休,时间控制在20分钟~30分钟,时间不宜过长,以免影响夜间睡眠。

优化睡眠环境 有助于提高睡眠质量。睡前1小时远离手机、电脑等电子产品,避免蓝光刺激导致大脑兴奋。用温水泡脚,听舒缓的音乐,阅读纸质书籍等方式

可以放松身心。保持卧室安静、温度适宜,为入睡创造良好的条件。

日间适度运动 白天避免长时间卧床,适度进行散步、慢跑、瑜伽等运动,促进血液循环,缓解疲劳,改善夜间睡眠。15时后,不再饮用咖啡、浓茶及功能性饮料,避免夜间入睡困难。

部分人节后会出现头痛、乏力、心理烦躁等不适,可以多喝温水,适量补充橙子、猕猴桃、西兰花等富含维生素的食物;同时,保持平和的心态,不必因偶尔失眠过度焦虑,越紧张越难入睡。若经过一段时间调整,睡眠障碍仍未改善,甚至出现长期失眠、心慌、胸闷等情况,患者应及时就医,排除其他疾病,科学恢复健康睡眠。

(作者供职于郑州市金水区总医院,本文由刘洪峰整理)

久坐须筋骨放松

□朱花华

春节假期,不少人长时间看电视、玩手机、打牌,缺乏运动,节后颈肩僵硬、腰酸背痛、关节酸胀等问题频发,上班族、老年人、学生群体尤为明显。久坐会加重颈椎、腰椎的负担,导致肌肉紧张、血液循环不畅,甚至诱发慢性劳损。节后肌肉骨骼护理,关键在于适度运动,及时缓解不适,预防损伤加重。

颈肩不适 这是久坐人群常见的问题,简单的“米字操”即可有效缓解:保持坐姿端正,头部缓慢向前、后、左、右及斜上、斜下方向转动,形似写“米”字,每个方向停留5秒~10秒,重复5次~8次,动作轻柔缓慢,不暴力扭转,可放松颈肩肌肉,改善僵硬酸痛。

腰部酸痛 可以在家进行简单锻炼与按摩。卧床时可做“小燕飞”动作:双臂放于身体两侧,双腿伸直,缓慢将头部、肩部、双腿同时抬起,停留3秒~5秒后缓慢放下,重复10次~15次,增强腰背肌肉力量,稳定腰椎。

日常也可以顺时针轻柔按摩腰部,促进局部血液循环,缓解肌肉紧张。

关节僵硬 可以定时活动膝关节、肘关节、腕关节等,进行屈伸、旋转练习,每个动作轻柔缓慢,避免快速用力,保持关节的灵活性,预防僵硬疼痛。

复工复学后,要养成良好的生活习惯,避免久坐。笔者建议大家每工作1小时就起身活动5分钟~10分钟,做简单伸展、弯腰、转体动作。保持正确坐姿与站姿,不弯腰驼背、不跷二郎腿,减轻脊柱压力。平时可以根据身体情况,选择快走、慢跑、打太极拳等运动,增强肌肉力量,保护骨骼关节健康。运动时,要循序渐进,不突然剧烈活动,防止肌肉拉伤、关节扭伤,真正做到“动起来、松下来、健康起来”。

(作者供职于河南省妇幼保健院,本文由何剑烁整理)

春季流感预防

□张颖伟

春季气温回升,昼夜温差大,空气湿度适宜,流感病毒活跃度增高,传播速度加快。老年人、儿童、孕妇、慢性病患者及免疫力低下人群,抵抗力较弱,容易被感染。

流感常表现为高热、头痛、乏力、咳嗽、咽痛、肌肉酸痛等症状,比普通感冒更严重;若护理不当,可能引发肺炎、心肌炎等严重并发症,需要引起高度重视。应对春季流感,应遵循早发现、早护理、早隔离的原则,防护与治疗并重,减少传播与危害。

流感患者要保证充分休息,减少活动,避免劳累,让身体集中能量对抗病毒;同时,做好居家隔离,规范佩戴口罩,不与他人近距离接触,不共用碗筷、毛巾等物品,定时开窗通风,降低交叉感染的风险。

发热是流感的典型症状,护理时要科学降温。体温不高时,可以采用温水擦拭颈部、腋下、腹股沟等部位进行物理降温。患者体温超过38.5摄氏度时,可以

在医生指导下服用退热药,不盲目用药、不叠加多种退热药,定时测量体温。

患者要多喝水,补充因发热流失的水分,预防脱水,促进新陈代谢。饮食以清淡、易消化的食物为主,多吃富含维生素的新鲜蔬菜、水果,不吃辛辣等刺激性食物。咳嗽咯痰时,可以由家人轻拍背部,从下往上叩击,帮助痰液排出,避免剧烈咳嗽,必要时在医生指导下使用止咳化痰类药物。

预防同样关键。接种流感疫苗是有效的预防手段,重点人群应及时接种流感疫苗。日常做好个人防护,外出佩戴口罩、勤洗手,少去人员密集、通风不良的场所。保持规律作息、合理饮食、适度运动,增强自身免疫力。室内定期通风消毒,用75%酒精擦拭常接触物品表面,减少病毒残留。早预防、早发现、早护理、早就医,才能有效抵御流感侵袭,守护身体健康。

(作者供职于民权县人民医院)

春季过敏防护

□张燕

春季百花盛开,花粉、柳絮、尘螨等过敏原随风飘散,过敏性鼻炎、过敏性皮炎、过敏性哮喘等过敏性疾病进入高发期。轻者出现打喷嚏、流鼻涕、皮肤瘙痒,重者可引发喘息、呼吸困难,严重影响日常工作、学习与生活。因此,过敏体质人群要加强防护与规范护理。

过敏性鼻炎 患者应尽量减少外出,远离花粉密集区域,外出时规范佩戴口罩、护目镜,回家后及时清洗面部、鼻腔,可用生理盐水冲洗鼻腔,清除附着的过敏原,避免用手揉鼻,减少刺激。症状明显时,患者可以在医生指导下使用抗组胺药物,缓解打喷嚏、流鼻涕、鼻塞等症状,避免自行用药。

过敏性皮炎 患者要避免接触花粉、尘螨、动物毛发等诱因,穿着宽松、透气、柔软的棉质衣物,减少皮肤摩擦;瘙痒发作时,不要抓挠,防止皮肤破损继发感染,暂停使用刺激性强的护肤品、化妆品。患者可以在医

生指导下外用炉甘石洗剂等温和止痒的药物,谨慎使用激素类药膏,避免滥用药物导致皮肤变薄、色素沉着。

过敏性哮喘 风险相对较高,患者日常需要随身携带急救药物,远离过敏原;避免剧烈运动,注意保暖,室内保持通风清洁。一旦出现胸闷、喘息、咳嗽加重、呼吸困难等症状,患者应立即使用急救药物,并及时就医,防止病情恶化。

过敏体质人群在春季还要注意饮食调理,以清淡为主,多喝水,促进代谢,暂时少吃海鲜、芒果等易诱发过敏的食物。若过敏反复发作,原因不明,患者可以到院进行过敏原检测,明确致敏因素后有针对性地规避,从源头减少发作。患者只有科学防护、规范护理,才能平稳度过春季过敏性疾病高发期,守护身体健康。

(作者供职于汝阳县中医院)

老人防跌防中风

□高斌

春季气温回升,天气转暖,老年人户外活动增多,身心状态得到改善。由于老年人骨骼脆弱、反应较慢、血压血糖波动较大,加之昼夜温差明显,春季也是跌倒、中风等意外事件的高发季节。做好老年人春季健康管理,重点在于防跌倒、防中风,降低风险,保障晚年生活安全与健康。

防跌倒 护理要从居家环境、外出活动、身体状况3方面入手。居家时,家人应及时清除地面杂物、电线等障碍物,在卫生间、走廊等易滑区域安装扶手,地面保持干燥,防止滑倒。老年人应穿防滑、合脚的鞋袜,避免穿拖鞋外出;外出活动时,尽量有人陪同,不去陡坡、湿滑、拥挤的地方,选择平坦安全的路线,活动量力而行,避免劳累。同时,老年人要定期测量血压、血糖,遵照医嘱规范用药,防止指标骤升骤降,引发头晕、乏力、站立不稳而跌倒;日常可进行散步、打太极拳等运动,

增强肌肉力量与平衡能力,降低跌倒风险。

防中风 春季也是中风高发期,高血压病、糖尿病、高血脂症等基础病是主要诱因。老年人防中风,要规范服药、定期复查,不得擅自停药或减少药量。在生活上,要坚持清淡饮食,低盐、低脂、低糖,多吃新鲜的蔬菜、水果,以及全谷物,不暴饮暴食,戒烟限酒,规律作息,避免熬夜和情绪剧烈波动。

家人要学会识别中风先兆(如突发头晕头痛、肢体麻木无力、口角歪斜、言语不清、视物模糊等),患者一旦出现危急情况,务必立即拨打急救电话,让患者平卧,保持呼吸通畅,不要随意搬动患者,争取“黄金救治时间”。平时多关心老年人的身体与心理健康,定期陪同老年人体检。

(作者供职于方城县第二人民医院,本文由乔晓娜整理)

护理必备工具

□郑雅文

居家护理是家庭健康防护的重要一环,掌握常用护理工具的正确使用方法,既能应对日常小病,又能提升家庭照护质量,为老年人、儿童等家庭成员提供及时安全的健康保障。熟练使用体温计、血压计、消毒用品等基础工具,关键时刻能发挥重要作用。

体温计 电子体温计使用前用酒精消毒,将探头置于腋下、口腔或直肠,根据使用说明等待3分钟~5分钟即可读数,使用后再次消毒存放,安全便捷。水银体温计使用前需要将水银柱甩至35摄氏度以下,腋下夹紧,测量5分钟~10分钟,读数准确,但是易碎。若不慎打碎水银体温计,应妥善处理,防止水银挥发导致中毒。

血压计 用于监测血压。电子血压计操作简单,适合家庭使用。测量血压时,将袖带绑于上臂,下缘距肘窝两三厘米,保持手臂与心脏同高,安静休息片刻后测

量,读取收缩压与舒张压数值,多次测量取平均值更准确。

消毒用品 75%酒精和84消毒液比较常用。75%酒精可用于皮肤、手机、门把手等表面擦拭消毒,使用时远离明火,存放于阴凉干燥处。84消毒液适用于地面、墙面、家具等消毒,使用前按比例稀释,避免直接接触皮肤和衣物,消毒后用清水擦拭,减少残留刺激。

热水袋 可用于保暖,缓解腹痛、腰痛,使用时水温控制在50摄氏度~60摄氏度,装水不宜过满,用毛巾包裹后使用,防止烫伤皮肤。

吸痰器 多用于患儿或卧床的老年人,使用前严格消毒,动作轻柔规范,避免损伤黏膜。正确使用这些家庭常备的工具,保障健康会更有底气。

(作者供职于温县人民医院)

居家康复训练

□陈虹

节后感觉身体疲劳者、术后恢复期患者、慢性病稳定期患者等人群,通过简单、安全、易操作的居家康复训练,就能改善肌肉功能,提高关节灵活性。这些动作无须专业设备,在家即可完成。

全身放松运动 适合节后疲劳、久坐、精神紧张的人群,可以采取坐姿或站姿,双手自然下垂,先缓慢转动头部,放松颈部;再轻轻前后摆动肩膀,舒展后背;手臂自然上举、侧平举、伸展上肢;双腿交替弯曲抬起,活动下肢。每个动作重复10次~15次,每天两到三组,可促进全身血液循环,缓解肌肉僵硬与身体疲惫,让人轻松舒适。

核心力量训练 适合术后康复、长期卧床、体质虚弱人群,在床上即可完成。保持平躺姿势,双腿弯曲,双脚平稳踩床,双手放于身体两侧,缓慢向上抬起臀部,使身体呈一条直线,停留3秒~5秒后缓慢放下,重复10次~15次,每天2组。坚持练习可增强腰腹、臀部核心力量,提高身体的稳定性,助力术后康

复与日常活动能力提升。

关节活动训练 适合老年人、关节僵硬、行动不便的人群。可以采取坐姿或站姿,依次活动颈部、肩部、肘部、腕部、髋部、膝关节、踝关节,每个关节缓慢做屈伸、旋转动作,幅度以不引起明显疼痛为宜,每个动作重复5次~8次,每天一两组。能够有效改善关节血液循环,预防关节僵硬、挛缩,提高肢体的灵活性,降低跌倒的风险。

居家康复训练要遵循量力而行、循序渐进、持之以恒的原则,动作轻柔舒缓,不急求成,不勉强用力。训练过程中如出现头晕、心慌、明显疼痛等不适,应立即停止训练,必要时咨询医生。简单动作天天练,居家康复不松懈,既能促进身体康复,又能增强体质、提升生活质量。

(作者供职于河南大学第一附属医院)