

名医拜年,为您送来“新年健康锦囊”

金蛇送福,农历乙巳蛇年到来。你最大的心愿是什么?大多数人都说——希望“身体健康”。新的一年,沪上著名医学专家给您拜年,并送上这份实用的“新年健康锦囊”——



呵护心脑血管,不能自行增减药量或停药

中国科学院院士、中山医院心内科 葛均波 教授

1. 呵护心脑血管健康,减少盐分摄入,勤用“控盐勺”,每天食盐不超5克(约一啤酒瓶盖)。
2. 保持充足睡眠,即每晚7—8小时的睡眠时间,避免熬夜。
3. 选择适合自己的运动,避免久坐。每周进行150—300分钟的中等强度有氧运动或75—150分钟的高强度有氧运动。同时兼顾肌肉训练运动,每周至少两次。运动时注意循序渐进,避免清晨温度过低时外出运动。
4. 避免过度兴奋及激动。情绪波动过大会导致血压急剧上升,增加心脑血管疾病发作风险。遇到事情保持平和心态,可通过听音乐、和家人聊天等方式舒缓情绪。
5. 新春佳节正值冬季,注意及时添衣。寒冷会使血管收缩,血压升高。外出时戴好帽子、围巾、手套,尤其清晨和夜晚气温较低时,更要做好保暖措施。
6. 定期测量血压、心率等指标,严格按照医嘱定时定量服药,不能自行增减药量或停药。冠心病患者出行时注意携带急救药物,如硝酸甘油等。
7. 限制饮酒量,男性每日饮酒的酒精量不超过25克(相当于葡萄酒250ml),女性不超过15克(相当于葡萄酒150ml)。



肿瘤患者要合理餐食,出行前应进行健康评估

国医大师、龙华医院肿瘤科 刘嘉湘 教授

1. 肿瘤患者要合理餐食,保证食物多样化,避免暴饮暴食,肿瘤患者可以在专业营养师的指导下选择药膳,加强营养支持。
2. 肿瘤患者有时会体力不支,但也不要一直卧床,要动静结合、在能力范围内适度运动,以提高身体素质和免疫力,促进康复。可选择散步、倒走、太极拳等,最好在家人的陪伴下进行,避免跌倒受伤。
3. 部分患者因春节团聚或距离问题推迟或提前治疗,导致治疗出现“真空期”,从而影响病情控制和治疗效果。因此,肿瘤患者仍然应当按照主治医生建议定期随访复查,设置好就诊日期提醒,以便及时调整治疗方案。用药当遵循医嘱,避免漏服或自行停药、减药。
4. 肿瘤患者更易情绪低落和焦虑,可以多和医生家人沟通,也可选择音乐疗法、冥想等舒缓心情。
5. 肿瘤患者在春节期间出行前应进行健康评估,对于正在接受治疗的患者,不建议长途旅行;康复期患者若各项指标正常,可以适度出行。



冬春是呼吸道疾病高发季,养成良好的洗手习惯

瑞金医院呼吸与危重症医学科 瞿介明 教授

1. 冬春是呼吸道疾病高发季,要养成良好的洗手习惯。在人多的密闭场所,可佩戴口罩,预防流感等呼吸道疾病。如遇雾霾天气,应尽量减少外出。
2. 慢性支气管炎、支气管哮喘或慢性阻塞性肺病等患者应配齐日常用药,特别是每日必须使用的药物,包括口服或吸入药物,切勿漏服或漏吸。
3. 食用坚果、话梅、瓜子等零食时切莫过度兴奋,特别是哈哈大笑,避免异物呛入气道。
4. 对于需要坐长途旅行的乘客,最常见的问题就是足部、腿部浮肿,建议经常更换坐姿、站姿,还可用手按摩下肢以助血液回流。
5. 阻塞性睡眠呼吸暂停综合征患者在春节期间应避免过度劳累以及过度饮酒。
6. 对老烟枪们来说,过年拜访亲朋好友时聚在一起抽烟已习以为常。长期吸烟会诱发各种肺部疾病,新的一年健康生活从“戒烟”起步。
7. 如遇到以下呼吸道相关症状,建议大家及时就医。包括咳嗽咳痰频繁且剧烈;突发且进行性加重的胸闷气短;无法自行缓解的胸痛及呼吸困难;持续性高热,特别是伴有寒战;持续痰中带血,特别是伴有下肢肿胀等。



久坐后适时起身活动,中老年人要注意防寒保暖

上海市第六人民医院党委书记、国家骨科医学中心主任 马昕 教授

1. 节日期间长途公共交通出行,要记得调整坐姿、小幅运动,可以使用便携式颈椎枕,减少颈椎和腰椎的压力。
2. 在行李搬运时避免猛用力,可以先蹲下再起身搬运,如果弯腰直接提起重物,可能会导致腰椎扭伤。
3. 在家久坐后,适时起身活动,做体操、下蹲或深呼吸,促进血液循环。外出运动时,根据身体状况选择适当强度的活动,避免一次性长时间运动导致关节劳损。
4. 中老年人户外活动时避免剧烈跳跃,防止因骨质疏松或关节磨损导致受伤。在积雪或冰冻路面上行走要穿防滑鞋,避免滑倒扭伤或骨折。
5. 参与冰雪活动前热身准备很重要,包括膝关节、踝关节和肩部。要穿戴防护装备,稳定关节,减少受伤风险。
6. 中老年人要注意防寒保暖,保护关节。建议佩戴护膝,及时增添衣物保暖。
7. 餐桌上多选奶制品、豆制品、深绿色蔬菜,并适量补充海鱼、虾蟹等富含维生素D的食物,增强骨密度,保护关节健康。



妥善安排饮食,调整生活节奏,与他人积极交流

上海市精神卫生中心党委书记 谢斌 教授

1. 假期里,大家常常会安排很多活动,开工后就会感觉“放假比不放假还累”。如果再叠加大量的工作,就会很影响情绪。因此,请大家妥善安排生活节奏,要有规律性,切勿太过疲劳。
2. 假期里,要做到定时睡定时起,对大脑的放松很有用。入睡有困难时,可伴随轻音乐,也可以适当进行按摩。睡前洗热水澡、泡脚或喝热牛奶都有助于睡眠。
3. 春节期间,肠胃负担重,情绪容易焦躁。因此要注意定时饮食,多吃新鲜蔬果等清淡食物,让已经“不堪重负”的胃肠得到休息。而通过“脑肠循环”,也可以带动情绪的稳定性。
4. 适当的适度运动可以促进身体分泌“快乐元素”——多巴胺和五羟色胺,让平时过于疲劳的身体得到积极、有效休息的同时,更促进人们新陈代谢的提升,增加活力感。
5. 自我减压,放松心情,约上好友唱唱歌、Citywalk一下都是不错的选择;或者可以在家里尝试音乐疗愈、冥想体验等,给自己“绷紧”的情绪“松松绑”。
6. 与他人积极交流。聊聊天,说说自己的烦心事,谈谈对新年的憧憬,不仅可以减少负性情绪,还能增进感情,提升幸福度。



糖尿病患者要清淡饮食,选择适合自己的运动

瑞金医院内分泌代谢科主任 王卫庆 教授

1. 糖尿病患者节日期间要清淡饮食,少吃红肉,以白肉为主。烹饪方法以炖、清蒸、凉拌、煮、余、煲为主,尽量避免煎、炸、红烧等高脂烹饪方法。遵循少食多餐原则。
2. 吃水果要选择血糖生成指数(GI)相对较低的新鲜、时令的水果,如苹果、梨、橙子等,但应控制摄入量,每日水果摄入量应控制在200—300克之间。建议两餐之间吃水果,每次100克;或在饥饿时或体力活动之后,作为热量和营养补充。
3. 尽量避免糕点、干果、糖果、蜜饯等零食的摄入量,避免导致血糖升高。
4. 糖尿病患者要选择适合自己的运动,运动时间以饭后1—2小时为宜,每次运动30—60分钟。运动前要检查血糖水平,若血糖过低,可进食一些含碳水化合物的小食;运动后也要监测血糖,观察运动对血糖的影响,确保血糖在安全范围内。
5. 旅途中应携带足够的药品和血糖监测设备。胰岛素应妥善保存,避免阳光直射,保持温度在25℃以下,并随身携带,不可行李托运。
6. 注意保持双脚干燥和清洁,避免烫伤和感染。如果有双下肢麻木、感觉减退等症状,应及时就医并采取预防措施预防足病。



肾病患者要定期检查随访,注意饮食健康

仁济医院首席专家、肾脏科主任 倪兆慧 教授

1. 定期检查肾功能,包括尿常规、尿蛋白排泄率、肾功能(血肌酐、肾小球滤过率、血尿酸)等。定期检查并控制血糖和血压和血尿酸。
2. 如果有患病服药者,需定期随访,坚持遵医嘱服药,避免滥用药物,特别是有肾损害作用的药物。如果要服用各类补药、保健品等,要提前咨询专业医生。
3. 春节期间戒烟限酒,规律作息。吸烟可能通过引起交感神经系统及肾素—血管紧张素—醛固酮系统活化,加剧高血压、组织缺氧、肾脏小血管壁增厚,加速慢性肾脏病病情进展。因此即便新年聚会也不要吸烟。可以适量运动,如散步、打太极等,避免剧烈运动和过劳。
4. 饮食健康对于保护肾脏很重要,慢性肾脏病患者一般是遵循“低钠、低蛋白、低嘌呤、低钾”的饮食原则。据医生建议调整蛋白质摄入量,每天每公斤体重0.6—0.8克,其中60%应为优质蛋白,如乳类、蛋类、瘦肉等,并保持适量的水分摄入。
5. 肾移植群体本身需要长期服用免疫抑制剂,会导致患者免疫功能比普通人低,因此还需要积极做好各种感染的有效防护,如流感等。



备孕最好提前三个月准备,孕妇不要暴饮暴食

上海市第一妇婴保健院产科 段涛 教授

1. 备孕最好提前三个月准备,口服叶酸预防胎儿神经管缺陷。
2. 备孕期间不要过度兴奋、激动。此外还要保持充足睡眠,避免熬夜。
3. 如果夫妻的体重超过或低于标准体重,也应该调整饮食,争取将体重调整到标准体重后再怀孕。
4. 节日里的美食多多,孕妇不要暴饮暴食,要选择清淡、易消化的食物。另外还要避免饮酒,不要吸烟,远离二手烟和电子烟。
5. 春节期间家庭聚会增多,孕妇需注意做好自我防护。免疫力低下的孕妇一定要遵循科学的防护措施,尽量少去人口密集的公共场所。
6. 长途出行的孕妇请选择安全平稳的交通工具。途中不要久坐,防止出现下肢静脉血栓。如果选择自驾,建议多在服务区停靠,下车活动。计划乘坐飞机的孕妇请在医生评估适宜乘机后再出发。
7. 春节期间医院急诊一般24小时开放。如孕妇感觉身体不适,如出现腹痛、出血或胎动异常等情况,请一定随时就诊。

本报记者 左妍 邵阳 整理