

健康专题

# 春运开启团圆旅程 把健康带回家

春节是我国的传统佳节,是一年中最重要的节日,为了阖家团圆,在外辛苦工作一年的广大职工,将踏上返乡的路。2016年春运已开启,无论是乘坐汽车、火车,还是选择飞机,漫长的旅程中,人流密度高、空气污浊,加上舟车劳顿,对健康是极大的考验。回家的路上该注意什么,提防哪些疾病,该备哪些药,吃什么更健康,如何更好地安排行程?记者请教了权威专家。

## 春运高峰 提防旅途常见病

■记者王艳

春运是一年一度的人口大迁移,尽管交通已经越来越发达,但火车、汽车仍然是很多人选择。

浙江大学医学院附属第二医院急诊中心主任张茂主任医师介绍,春运期间车内闭塞的空间、密集的人群,再加上低温天气,稍不注意就可能让旅客患上疾病。心血管疾病是春运旅途中最常见的疾病之一,中老年人的心脑血管病患者在出行的时候有很大危险,常会发生突发情况。张茂建议心脑系统疾病患者在春运期间应尽量避免长途旅行,如不得不外出,则要随身携带急救药品。用药物控制血糖、血压升高,当出现头晕乏力、心悸时及时向随行的亲友求救。

春运期间长途火车相对拥挤,长途汽车车上没有卫生间,为了对付“如厕难”有些人就选择不喝水或少喝水,想上厕所时也尽量憋着。张茂说,长时间憋尿会增加泌尿系统感染的风险。如果老年人或者前列腺增生者,长时间憋尿很容易诱发急性尿潴留。女性长时间憋尿还容易引发妇科炎症等。所以如有尿意,应及时去上厕所。

飞机、汽车、火车的座位空间都很狭小,许多乘客长时间坐着不动,很容易导致下肢深静脉血栓,如果血栓随着血液流到肺部,会导致急性肺梗塞。张茂建议,火车上旅客可多起身活动、伸伸懒腰,还可以转动脚踝、踮脚尖,或抬高下肢,用手从

上往下进行下肢按摩助血液循环。条件允许的话也可以多喝水,加快血液循环和新陈代谢。有血栓病史的病人应配备相关药物。

旅途中,还会有人会出现精神紧张、焦虑、躁动、胸闷等症状,有的甚至会突发精神疾病,跳车或伤害其他旅客。这种情况被称为“旅途精神综合征”。每年春运都有乘客因人多而导致精神失控,主要与归家心切、劳累、旅途环境复杂等有关,特别是在车厢人多拥挤、空气污浊时最容易发生。

张茂建议旅客在出行前不要熬夜,最好不要随身携带大量现金,以减少不必要的心理压力。旅途中最好有家人或朋友陪同,途中聊聊天,分散注意力。也可以看看书、听听音乐,放松心情。

意外伤害甚至骨折是旅途中最常见的突发损伤之一,张茂提醒,当发现骨折(或疑似骨折)时,千万不要盲目搬动或者挪动伤者肢体,以免造成二次伤害。现场人员可就地取材,用木棍、书本、报纸等做成的夹板进行骨折固定。如果一时找不到固定材料,伤者自身身体也是良好的固定物。对于开放性骨折,也就是骨折端外露的情况,可以用相对干净的毛巾、衣物等将骨折处覆盖包扎,切不可将骨折复位,以免加重病情。

老人出行,建议乘坐相对宽敞的高铁、软卧。如果买不到高铁或者卧铺,普通空调车车厢车厢厢隔装了4~6位特殊人群专座,这些特殊人群专座均配备了安全带和绑定带的单人单座,周边空间宽敞,在特殊专座旁边,都有SOS直接按钮,一旦发生紧急状况,乘客可按下该按钮呼叫列车员寻求帮助。

### 孕期前后三个月最好避免出行

对于孕妇来说,车内空气不流通,如果路途远,再加上一路颠簸,孕妇休息不好容易疲劳,还会导致流产或者早产。张茂建议孕早期和孕晚期,也就孕期的前后三个

月,孕妇最好乖乖待在家中。而到了孕中期,2~4小时的车程一般问题不大,但假如是六七个小时甚至更长时间,那就需要慎重考虑了。孕妇长途出行,有条件的话最好是坐私家车,因为火车、长途汽车等公共场所,容易发生交叉感染。

张茂提醒,孕妇在出行途中要注意避免提重物,检票时可以使用绿色通道,人多拥挤时避免上下车,上车后站稳抓好,尽快入座。乘飞机和火车最好选择靠近通道的座位,这样便于经常起立活动下肢,防止浮肿,也便于去洗手间或上下车。乘坐卧铺的话最好选择下铺,以防向上攀爬时发生意外。

**带婴幼儿出行装备要充分**

张茂提醒,带着年龄较小的宝宝赶春运,出门前一定要准备妥当,确保宝宝旅途健康。首先要备足温开水、干净卫生的食物以及感冒药、退烧药、肠胃药等,特别是对于1岁以内的宝宝尽量带奶粉等可即冲的食物,现冲的奶粉等食物热乎乎的对宝宝的肠胃比较好。还可以给宝宝带一些小饼干、小蛋糕、面包等。另外,为宝宝带上1~2件厚一些的外套,再带几件稍薄一点的长袖衫,在车内温度高时给宝宝换上较薄一些的衣服,温度降低时换上较厚的衣服,以免骤冷骤热中宝宝出汗着凉。

尽量选择夕发朝至的火车,卧铺车尽量选择下铺,睡觉的时候让孩子睡里面。如果自驾车返乡,要为孩子准备专门的安全座椅,并用安全带固定在后排的座位上。

有条件的话应多注意通风,如适时开窗,或在服务区停车时带孩子下车呼吸新鲜空气。不建议3个月以下的孩子乘坐飞机。

上没有运动条件,食物的消化过程延长、速度减慢,如果不节制饮食,必然增加胃肠的负担,引起肠胃不适。

少吃零食。漫漫旅途,许多人习惯于用嗑瓜子、吃花生来打发时间,但坚果是高热量高脂肪食品,如果一路上吃个不停,脂肪摄入也会超标。于晓特别提醒,在颠簸的交通工具上,不宜食用花生、开心果等小而圆的坚果类食品,尤其是不能给孩子吃,以免呛食误吸,造成生命危险。



## 长途旅行 方便面不能当主角

■记者王艳 实习生钟欣子

踏上春运的征程,如何让自己保持充足的体力,健健康康地回到家里,路上的吃喝问题不可大意。

方便面不能长时间当主食。因为即泡即食,又香辣可口,方便面成为旅途中很多人的饮食首选,然而浙江省新华医院营养科主任于晓医师说,旅途饮食也要讲究营养、安全、卫生,方便面不能长时间作为主食。这是因为一包方便面含盐量通常有2~3克,少量食用并无大碍,可多餐连续食用不仅缺乏营养,可能导致上火、胃肠功能失调,还会造成全天摄入钠盐超标,患高血压的风险上升。因此,如果要吃方便面,建议少放调料,最好不要喝面汤,或者干脆将汤倒掉,再兑上开水,减少对调料中油盐的摄入。

于晓更建议旅客用杂粮面包、苏打饼干、八宝粥等作为主食,旅途较远的人还可以备上小包装的牛肉干、豆制品等熟食。还可以吃些瓜果补充维生素,橘子、香蕉等方便剥去皮的水果是不错的选择。

及时补充水分。旅途中车内空间狭小拥挤,空气流通不畅,再加上暖气的使用,使得车内空气干燥湿度小,长时间乘坐极易导致身体缺水。于晓建议旅客适时、适量补充水分,以温白开水或淡茶水为主,不建议喝可乐、雪碧等饮料和啤酒,因为它们不但不解渴,还会影响食欲。

适量进食。有的人为了省力

## 江山农商行: 迎春接福送福气

近日,江山农商银行在全辖42个金融服务网点全面启动2016年“迎春接福送福气”主题活动。

在各营业网点,通过工作人员的耐心讲解,客户不仅领取到新春礼包、新春福包、新春福袋、至尊福包等各式新春礼物,而且深入地了解了农商银行各项优惠支农政策及电子银行新产品,得到了客户的广泛参与、好评。

据了解,接下来,江山农商银行还将通过微信、丰收卡、丰收卡等平台在全辖举办各种丰富多彩、形式多样的优惠活动,全面推进重点区域、重点客户、重点产品的综合营销,以优惠、优质、高效的服务,进一步密切与广大客户的合作关系,回馈社会大众的信赖和支持。

郑春燕 蒋倩倩

## 常山农信联社荣获 “全国模范职工之家”

近年来,常山农信联社结合“邻居银行”品牌打造,不断深化“家文化”建设,通过持续完善建家机制、丰富建家内涵、深化建家实践,共建职工“效益”之家。近日,该社工会被中华全国总工会授予“全国模范职工之家”称号,这是常山农信联社继荣获“全国模范职工之家”后又一项国家级荣誉。胡金红

### 海盐烟草:廉政责任层层抓

为进一步落实党风廉政建设责任制,加强党风廉政建设,近日,海盐县烟草专卖局(分公司)按照“分级管理、责任到人”的原则,层层签订党风廉政建设责任书,全力营造“一级抓一级,层层抓廉政”的良好格局。

汉秀服饰(杭州)有限公司清算组清算公告  
本公司董事会已决定解散本公司,请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,向本公司清算组申报债权登记,逾期不申报的视其为没有提出要求。

杭州五心日用品有限公司遗失杭州市工商行政管理局下城分局2013年8月20日核发的注册号为330103600268963的营业执照副本,声明作废。

杭州忆山食品有限公司遗失杭州联合银行转塘支行开户许可证,核对号:J331003941001,账号:201000088414888,声明作废。

浙江信盛实业有限公司遗失统计证正本,号码:浙登字第0519206号,声明作废。

专家问诊

门诊患者年龄最小的只有45岁

## 老年痴呆症 发病年轻化了

■记者王艳 实习生钟欣子

60多岁的王先生近半年来比较健忘,做事情总是丢三落四,人也变得多疑起来,整天担心有人要偷他的东西。前几天他说去家附近的小公园走走,谁知找不到回家的路了。家人意识到问题的严重性,赶紧送他去医院神经内科就诊,王先生被医生诊断为患有老年痴呆症。

**寿命足够长,每个人都有可能患上老年痴呆症**

浙江大学医学院附属第二医院神经内科主任兼教研室主任张宝荣主任医师介绍,老年人、孕妇、婴幼儿等“特殊人群”,在出发前做好“功课”,以免旅途给健康带来不必要的伤害。

张茂提醒,孕妇在出行途中要注意避免提重物,检票时可以使用绿色通道,人多拥挤时避免上下车,上车后站稳抓好,尽快入座。乘飞机和火车最好选择靠近通道的座位,这样便于经常起立活动下肢,防止浮肿,也便于去洗手间或上下车。乘坐卧铺的话最好选择下铺,以防向上攀爬时发生意外。

**带婴幼儿出行装备要充分**

张茂提醒,带着年龄较小的宝宝赶春运,出门前一定要准备妥当,确保宝宝旅途健康。首先要备足温开水、干净卫生的食物以及感冒药、退烧药、肠胃药等,特别是对于1岁以内的宝宝尽量带奶粉等可即冲的食物,现冲的奶粉等食物热乎乎的对宝宝的肠胃比较好。还可以给宝宝带一些小饼干、小蛋糕、面包等。另外,为宝宝带上1~2件厚一些的外套,再带几件稍薄一点的长袖衫,在车内温度高时给宝宝换上较薄一些的衣服,温度降低时换上较厚的衣服,以免骤冷骤热中宝宝出汗着凉。

尽量选择夕发朝至的火车,卧铺车尽量选择下铺,睡觉的时候让孩子睡里面。如果自驾车返乡,要为孩子准备专门的安全座椅,并用安全带固定在后排的座位上。

有条件的话应多注意通风,如适时开窗,或在服务区停车时带孩子下车呼吸新鲜空气。不建议3个月以下的孩子乘坐飞机。

据不完全调查,近年来老年

痴呆症的患者发病年龄有年轻化趋势。门诊时遇到的患者最年轻的只有45岁,患者没有其他基础病,也没有家族发病史,具体启动因素不明。但现代社会高血压、糖尿病、高血脂等“三高”人群也越来越趋于年轻化,在一定程度上导致老年痴呆的提前。

**丢三落四、胡言乱语、性情改变,出现任何一种症状都应及早就医**

张宝荣介绍,在老年痴呆的早期,绝大多数患者表现为健忘,特别是近事遗忘,就是刚刚发生的事情很容易忘记,患者时常表现为“丢三落四”、“说完就忘”,也就是学习的新知识或内容能力困难,但患者对十几年前发生的事情却记得清清楚楚,以致家人常认为患者的记忆并不差,容易忽视而拖延了就诊时机。

随着病情加重,有些患者的性格会发生改变;或是性格孤僻,以自我为中心,对周围事物不感兴趣,缺乏热情,与发病前相比判若两人。有的则是认知和行为发生变化,很简单的数学不会计算了,很简单的词记不起来了,出现语言功能方面的障碍;或是喜欢捡垃圾,经常把没用的东西捡来堆在家里。有的患者会出现精神方面的障碍,出现幻觉,经常失眠、焦虑,甚至神志不清、胡言乱语等,到最后连自己的亲人都完全不认识了。

虽然目前还无法治愈老年痴呆症,但早期及时治疗可以延缓病情发展。张宝荣建议,中老年人如果出现以上任一症状,都应尽快就医,以便及早接受治疗。

**科学护理有助于减缓病情,提高患者生活质量**

细致科学的护理对患者行为矫正、记忆恢复有着至关重要的作用。张宝荣建议,家属要对患者

给予充分的理解和周到的照顾,尽可能创造安静、舒适的生活环境,并保持与社会的接触,多带老人参加一些适合他们的社会活动,但不能让他们单独外出,以避免走失。为了以防万一,可将家中住址和联系电话等信息做成卡片分别放在患者内外衣兜中,以便走失后他人可以联系。

对于生活还能自理的早期患者,鼓励他们尽可能独立完成洗脸、刷牙、整理床铺等,做一些力所能及的家务活。尝试建立生活的规律性,特别要注意避免昼夜颠倒。尽可能使患者的生活简单化,如准备方便穿脱的衣物、不用系带的鞋子等。

**良好生活习惯、科学用脑可预防**

老年痴呆症是危害老年人健康疾病之一,所以老年人要积极预防老年痴呆症。张宝荣建议老年人一定要养成良好的生活习惯,保证足够的睡眠,戒烟戒酒,多与外界交流,尽可能地多参加一些社会活动,保持良好的人际关系,适当进行体育锻炼。保持温馨和睦的家庭气氛及舒适美观的居室环境,培养多种兴趣爱好。

科学用脑,多进行智力训练,经常读书、看报、下棋、听音乐等,并注意劳逸结合。对事物常保持高度的兴趣及好奇心,可以增加人的注意力,防止记忆力减退。打破一成不变的习惯、尝试不熟悉的,也可以激发短期记忆。

同时,科学饮食,坚持低脂低盐、荤素搭配的饮食原则,多摄入富含维生素的食物,少食或忌食高胆固醇、高脂肪的食物,如肥肉、动物内脏等。尽量避免使用铝制炊具及食用含铝的食物,节制饮食,不可过饱。这些方法都可以使大脑更加敏捷,一定程度预防或延缓老年性痴呆症的发生。

特别提醒



**张宝荣** 教授、主任医师、博导。浙江大学医学院附属第二医院神经内科主任兼教研室主任,浙江大学求是特聘教授。亚太地区运动障碍学会常委,中华医学会神经病学分会运动障碍及遗传学组委员,浙江省神经病学会分会候任主任委员。一直从事神经疾病的临床研究与治疗,系统性地研究了帕金森,及老年性痴呆、舞蹈病的诊断与治疗,解释了帕金森病的运动控制理论,对临床治疗有重要指导意义;确立了国内小脑性共济失调的主要类型;定位了神经性眼震基因位点;尤其是对疑难危重病的诊断与治疗做出贡献。

## 我省进入流感高发季 和禽流感防控关键期

■记者王艳 通讯员张雪海

近日,浙江省疾控中心召开媒体通报会,专家提醒市民在流感高发季和禽流感防控关键期,要注意卫生,远离活禽。

据了解,2015年12月以来,浙江哨点医院监测数据显示流感样病例百分比较2015年11月有明显上升,且上升趋势有持续性表现。

省疾控中心副主任俞敏介绍,全省流感处于持续上升期,目前我省进入流感高发季节,并呈现甲型H3N2流感和甲型H1N1流感共同流行格局。随着

各地逐渐进入春运期,人员流动将明显增加,存在较大的流感流行风险,学校、幼托机构等集体单位存在发生流感暴发疫情的风险。

俞敏提醒,预防流感,居民应养成勤洗手、常通风等良好的卫生习惯,尽量避免去人群密集的场所。而老人、儿童、严重慢性病患者、免疫力低下者等重点人群,应及早接种流感疫苗。

冬季是流感的高发季节,也是防控H7N9流感的关键时期。根据统计数据显示,2015年12月,浙江报告H7N9流感病例6例,死亡2人。俞敏介绍:“去年

12月上半个月,我省外环境检测发现H7阳性率较11月有所升高,尤其丽水、杭州和嘉兴等地,外环境H7阳性率非常高,存在较大的传播风险。”

俞敏建议,市民须改变传统禽类消费方式,尽量到定点“杀白上市”的农贸市场购买禽类产品,避免前往交易市场的活禽摊档。俞敏同时提醒市民在外出旅游时,应远离野鸟、活禽及其排泄物等,如果有所接触,须尽快用肥皂和洗手液洗手,若出现发热及呼吸道症状,应戴上口罩尽快就诊,问诊时切记要告诉医生发病前的禽类接触史。

杭州茂藤服饰有限公司注销清算公告

杭州茂藤服饰有限公司注销清算公告:本公司股东已决定解散本公司,请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,向公司清算组申报债权登记,逾期不申报的视其为没有提出要求。

杭州赛林化学材料有限公司注销清算公告

杭州赛林化学材料有限公司注销清算公告:本公司股东已决定解散本公司,请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,向公司清算组申报债权登记,逾期不申报的视其为没有提出要求。

杭州五心日用品有限公司注销清算公告

杭州五心日用品有限公司注销清算公告:本公司股东已决定解散本公司,请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,向公司清算组申报债权登记,逾期不申报的视其为没有提出要求。

杭州宙飞蔬菜有限公司注销清算公告

杭州宙飞蔬菜有限公司注销清算公告:本公司出资人已决定解散本公司,请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,向公司清算组申报债权登记,逾期不申报的视其为没有提出要求。

杭州博泰煤业有限公司注销清算公告

杭州博泰煤业有限公司注销清算公告:本公司股东已决定解散本公司,请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,向公司清算组申报债权登记,逾期不申报的视其为没有提出要求。