

疫情防控期间,外出时如何做好防护? 防御病毒,怎样提高我们的免疫力? 关于这些,有关专家为大家提供了几点建议。



# 疫情防控守护健康

注意这些生活细节

## 外出个人防护不可少



## 科学饮食要注意

居家隔离期间务必实行分餐制。隔离人员要单独用餐,碗筷专用。餐具使用后要煮沸消毒或使用消毒柜、消毒液浸泡消毒。

在疫情防控中,很多人意识到,提高免疫力才能更好地抵御病毒。但提高免疫力,你的方法做对了吗?

增强免疫力,首先要保证优质蛋白的充足摄入,还要做到饮食多样化、均衡。饮食上要摄入足够的蛋白质食物,包括瘦肉、鱼虾、蛋奶以及豆制品。每天摄入鱼虾瘦肉150克~200克,牛奶250毫升,鸡蛋1个,豆制品100克,大概可为人体提供优质蛋白60克,再加上主食蛋白质的摄入,基本能满足人体每天蛋白质的摄入量。通常,如果人体每天能摄入新鲜蔬菜500克、水果200克,所补充的维生素C就够了。从果蔬中摄入维生素C当然是最好的,但如果蔬果不足,也可以每天适当补充维生素C制剂。

膳食搭配上要荤素结合、营养均衡、细粮和粗粮比例适宜。大家在居家隔离时可以结合自身健康状况,适当吃一些易吸收、富含纤维素的食物,如鸡蛋羹、蔬菜,同时搭配水果和酸奶。糖尿病患者要少吃高糖食物,水果可以用西红柿和黄瓜代替,这样不会明显影响到血糖。

居家隔离期间,大家一般能量消耗较少,因此建议适当减少饮食量,饮食量在平时的70%~80%即可。另外,要养成经常喝水的习惯,即使不感觉渴,也要及时饮水。建议每天早晨起床后喝适量温水,对身体有好处;还可以用白萝卜煮水喝,有助于预防感冒;平时尽量少喝碳酸饮料。

佩戴口罩是预防新冠肺炎重要的一道防线。老人在密闭的公共场合戴口罩,容易出现憋闷的感觉。出现这种情况时,应该及时到户外空旷的地方,取下口罩透气,而不应该直接在密闭公共场合取下口罩。

疫情防控期间外出时,除了要戴好口罩,保持手部卫生也很重要。应尽量避免直接接触公共场所的门把手、楼梯扶手、电梯按钮等公共设施,不用手触摸眼、口、鼻等。

勤洗手也是预防呼吸道传染病的重要方法。特别是在外出回家、打喷嚏后、就餐前或接触污染环境后,一定要洗手。洗手要彻底,使用肥皂或洗手液等清洁用品,并在流动水下清洗,洗手时要注意将手心、手背、指缝、手腕部位都揉搓到。外出洗手不方便时,可以用消毒湿巾擦手。

手机也是最容易聚集细菌的随身物件。要注意,不要一边玩手机一边吃东西,避免感染细菌。建议外出回家后,用酒精棉片对手机表面进行消毒。

居家隔离时,坚持锻炼身体,有助于保持身体机能、放松身心、提高免疫力。

由于病毒具有传染性,在疫情解除之前,应避免参加集体性体育锻炼项目、使用公共健身器材以及在通风不好的空间进行运动。

如果家中有跑步机、划船机等健身器材,要充分利用起来。如果没有健身器材,可以在家中做一些仰卧起坐、俯卧撑和蹲下起立等力量性、柔韧性活动。

居家隔离人员要结合自己的身体情况,选择合适的锻炼方式。身体素质好的年轻人可以进行台

阶跳、高抬腿原地跑等强度稍大一些的活动,锻炼心肺功能。中老年人或者患有某些基础性疾病的人,可采用来回走动的方式,经常伸伸懒腰,舒展筋骨,也可以做一些简单的活动关节、拉伸肌肉的动作。每次活动量不必过大,在身体感到疲倦时就应停下来,避免过多消耗体力。

锻炼前后要及时增减衣服,注意保暖,防止感冒。此外,还要保证每日作息规律,睡眠时间充足,保持充沛的精力和良好的心态。一般来说,运动后应休息半小时再进行洗浴,给身体一个调整的时间。

## 隔离结束勿大意

居家隔离人员在过了病毒最长潜伏期后,如果没有任何感染表现,就可以解除隔离,回归正常工作、生活。但这时仍要注意以下几方面。

首先要注意手部卫生。手是人体与外部接触最多的部位,饭前便后或是外出回家后,都要用肥皂或洗手液洗

## 护好我们的呼吸道

有帮助。最近气温多变,呼吸系统疾病的易发人群,出门时要特别注意添衣保暖,平时多喝水,保持肺脏与呼吸道的湿润度。少吃辛辣燥热的食物,可多吃养肺润肺的食材,如:银耳、木耳、燕窝、薏米、蜂蜜、百合、萝卜、莲藕等。也可以将黄芪切片泡水喝,有养护呼吸道的益处。

免飞沫扩散。

最后要注意物品和环境卫生。洗漱用品、餐具等个人物品要单独存放、定时消毒。可使用含氯的消毒液,每日至少对居室内浴室、卫生间等场所清洁消毒一次。房间内要勤通风、勤打扫、勤清洗、勤消毒,做好内部小环境的卫生防护。

# 静脉曲张年轻化

## 避免久坐久站

本报记者 王 茜

年轻人为什么会患上静脉曲张? 生活中,很多人都认为,静脉曲张多发于中老年人,一般年轻人是不会患上这种老年病的,但是近几年来,临床上40岁以下发病静脉曲张的人越来越多,伤害程度也更加显著。那么,年轻人为什么会患上静脉曲张? 记者采访了自治区人民医院血管外科主任马军。

家住银川市的女士(化名)今年26岁,是一名公司文职人员,前段时间,她下肢有点疼,腿也有点发麻,到医院血管外科检查,医生告诉她是静脉曲张,左侧小腿静脉曲张明显,追问病史有长期久坐习惯。

“下肢静脉曲张具有严重的危害性,病发期间下肢静脉受损严重,产生曲张及疼痛症状,给正常生活带来不便。”马军介绍,近年来,静脉曲张发病率逐年上升,发病人群有年轻化趋势,门诊常见到20多岁就得静脉曲张的患者,因此各个年龄阶段的人都不能轻视静脉曲张。

哪些原因导致静脉曲张趋向年轻化? 马军告诉记者,军人、教师、公司白领、医务人员、乘务员、厨师等长期久坐久坐,都是静脉曲张的高发人群。因这些工作人员年龄普遍年轻化,所以静脉曲张也朝着年轻化的趋势发展。同时,现在许多

年轻人的体重普遍超标,不良生活习惯,缺乏运动,肥胖的人下肢需承受较大压力,血液回流不畅,导致血液长时间淤积在小腿,最终引起静脉曲张。

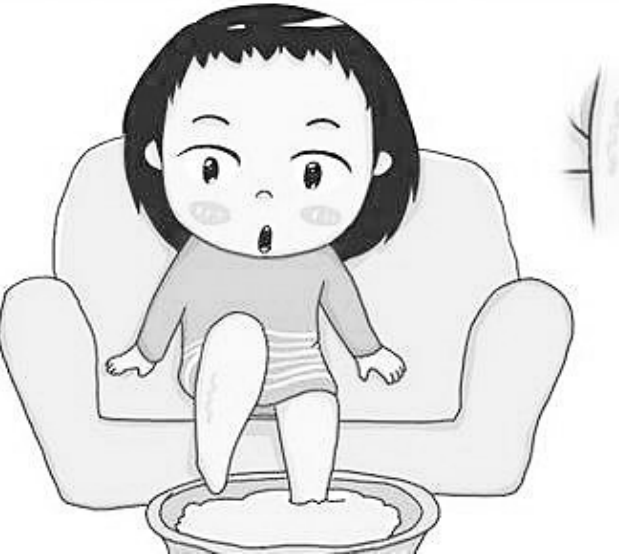
“部分年轻人由于工作压力大,喝水比较少,造成便秘,也是导致静脉曲张的一个因素。”马军表示,还有一定的遗传因素,父母或者近亲有下肢静脉曲张,部分子女出现遗传。同时,女性怀孕后盆腔压力大,体重增加造成下肢静脉曲张,以上原因都可以造成大或小隐静脉曲张,随着病程进展患肢出现肿胀不适,腿部沉重或者疲劳感,暮重晨轻,久坐久站后明显。

据了解,目前,中国人下肢静脉曲张发病率约10%至15%,一般主要症状为发病初期仅有局部网状静脉曲张或者下肢浅静脉局部蚯蚓状隆起,随着病程进展患肢出现肿胀不适,腿部沉重或者疲劳感,暮重晨轻,久坐久站后明显。

“部分出现患肢局部色素沉着变黑,湿疹形成,皮肤瘙痒或烧灼感,夜晚小腿抽筋,严重者出现小腿局部溃疡,分泌物流出。个别患者出现溃疡后局部感染,严重者需要截肢。”马军介绍,也有个别患者出现局部曲张静脉内血栓性静脉性形成,局部红肿热痛明显。个别患者出现浅静脉血栓脱落形成肺栓塞危及生命。

马军提醒,当出现腿部浮肿、酸胀,手指总会出现麻木、刺痛、发白等,不要误以为是缺少钙或疲劳,一定要去医院检查是否是血管内部出了问题,不要耽误了治疗。

马军也给出了一些预防静脉曲张的建议,保持良好的生活习惯,日常生活避免久坐久坐。适当运动可有效预防下肢静脉曲张,长期站立工作的从业人员应注意间断进行腿部伸曲活动,有助于减轻静脉压力。



特别提醒有静脉曲张家族史的人注意,不要久坐久站,适当运动,尤其是下肢足踝区曲张运动,利用下肢肌肉泵的挤压作用排空下肢静脉内高压的血液。合理运动,减轻体重,多喝水,多吃水果,粗粮等粗纤维食物可以预防或者减轻下肢静脉曲张的发生。

那么,治疗静脉曲张有哪些方法呢? 马军说,目前的治疗主要分为传统手术治疗和微创手术治疗两类,传统手术为大隐静脉高位结扎并浅静脉剥脱术,这种手术创伤较大,需要腰麻,腿上留有瘢痕,住院时间长,目前多数基层医院仍然采用这种术式。另外一种就是近年来广泛开展起来的微创手术,包括大隐静脉曲张射频或者激光消融闭合术,可以联合局部点状剥脱或者硬化剂注射手术,这种微创手术创伤小,局部麻醉,疗效好,住院时间短,目前在大的医院可以开展此类手术。

# 固原市人民医院成功完成首例青少年特发性脊柱侧弯矫形手术

本报讯(记者 邓 蕾) 近日,固原市人民医院骨科成功完成该院首例青少年特发性脊柱侧弯矫形手术,让16岁患者走出病痛阴影。该手术的成功实施,填补了该院骨科脊柱侧弯矫形的空白。

据悉,患者今年16岁。早期,家长发现孩子在直立状态下两背部不等高,双肩不平,一侧背部有异常隆起。在医院就诊时,被确诊为青少年特发性脊柱侧弯。由于脊柱侧弯矫形手术难度高、风险大,稍有不慎就可能出现截瘫,何时手术、如何实施手术,成为了一家人担忧的事。就在一筹莫展时,空军军医大学第二附属医院(唐都医院)骨科专家走进固原市人民医院开展大型义诊活动。义诊当日,唐都医院教授廖博为患者进行了详细的问诊及体格检查,并决定在固原市人民医院进行手术治疗。

经过术前充分准备、反复讨论后,制定了手术方案。手术过程中,在固原市人民医院骨科手术团队、麻醉手术科医务人员的全力配合下,由廖博主刀,顺利完成手术。手术历时5个小时,术后效果显著,目前,该患者恢复良好。

自固原市人民医院与空军军医大学第二附属医院建立帮扶关系以来,通过学术交流、业务指导等传帮带方式,固原市人民医院骨科诊疗水平有了较大提升,也让老百姓在家门口享受到优质医疗服务。固原市人民医院将持续加强与空军军医大学第二附属医院的交流合作,力争将固原市人民医院骨科打造成为宁夏一流技术水平的重点学科。

## 吃出健康

# 烹调海鲜类菜肴放味精破坏鲜味



味精鸡精是很多家庭的常备调味料,无论做什么菜,都喜欢加一点提鲜。但如果用得不当,这类调料不仅不提鲜,还会添乱。

以下几种情况就不适合放味精。一是加了糖的菜。如果在甜味菜中放味精,会抑制甜鲜的本味,并产生异味,所以在糖醋鱼、糖醋心里美萝卜、糖醋里脊等菜肴中放味精是毫无意义的。二是加了醋的菜。在酸味菜肴中,味精等鲜味调料也不能显现鲜味,反而会出现奇怪的涩味,因此醋溜白菜、醋烹豆芽、老醋蛰头等菜肴就别放味精了。三是高温煎炸烧烤类菜肴,过高的温度会使部分谷氨酸钠变成焦谷氨酸钠,虽然不至于让人中毒,却会失去鲜味。四是海鲜类菜肴。虾、生蚝、蛤蜊等海鲜,本身带有天然的鲜味,加了味精会破坏其原有的鲜味,起到相反的效果。

(据《厦门晚报》)

# 吃不对也会睡不好

日常门诊中,有些患者因情绪影响睡眠,有些患者因疼痛不适影响睡眠,但很多人忽略了,食物吃不对也会影响睡眠,尤其是睡前的饮食。

**零食类** 热量高、糖分高、脂肪高的食物影响睡眠。最新一项研究显示,七成睡前吃甜品的人经常晚上做噩梦,研究人员认为这可能跟高糖水平会造成更多脑电波的活动,而导致更多噩梦产生相关。巧克力也属于高脂肪食物,睡前吃巧克力容易使头脑清醒,难以入睡。

**果蔬类** 辣椒、大蒜、姜等辛辣刺激食物若在睡前服用,会刺激交感神

经兴奋,降低睡眠质量,还可能使胃中产生灼烧感,产生不适体验影响睡眠。另外,红薯、玉米等食物在消化过程中会产生较多气体,从而产生明显的腹胀感,影响睡眠质量。

**饮品类** 咖啡、茶类其中的咖啡因、茶碱、可可碱可加快心率,提高交感神经兴奋性,睡前4至8小时不宜饮用它们。饮酒也会影响睡眠,睡眠监测提示酒后的睡眠始终处于浅睡期,很难进入深睡期。碳酸饮料容易增加反酸几率,还容易导致胃部压力增大,不利于睡眠。

(据《健康时报》)

# 吃钙片就能预防骨质疏松?



10月20日是世界骨质疏松日,谈及预防骨质疏松,中日友好医院骨科关节外科主任王卫国强调,补钙很重要,但预防骨质疏松仅仅靠补钙还不够。

近些年,骨质疏松患者呈现年轻化趋势。专家认为,这与当代人生活习惯有很大关系。骨质疏松的根源是缺钙,而钙的吸收和利用需要活性维生素D。人的皮肤可以合成维生素D,但经过阳光照射,肝脏代谢后才能形成活性维生素D。可是很多年轻人喜欢宅在室内,缺少阳光照射。还有一个原因是,骨头发育需要适当的力学刺激,有些年轻人长期不动,导致骨量减少,引起废用性骨质疏松。

如何正确预防骨质疏松? 首先

要做到饮食均衡。补钙对预防骨质疏松很重要,但身体不仅需要钙,维生素、碳水化合物、纤维素等也很重要。由于饮食不均衡,素食主义者可能容易出现缺钙问题。要注意的是,吃大骨头、胶原补钙的说法没有科学依据。即便摄入足够的钙,但不能很好地吸收和利用钙也不行。专家建议多参加户外活动,适当增加光照时间,促进身体合成活性维生素D。如果钙摄入不足或利用不充分,可使用一些“钙+维生素D”的复合补充剂。

女性经期后到医院内分泌科或妇科检查体内激素变化,警惕骨质疏松或更年期症状等,广大老年群体要做好定期体检,早发现骨质异常,早做针对性治疗。

(据《科技日报》)