



欢度春节 莫忘健康

新春将至，阖家团圆之际，更要守护好自己与家人的健康。如何平安健康欢度春节？这份新春健康防护指南，请您收好。



9日，东阳花园田氏医院医护人员在病区护士站布置喜庆饰品。

春节临近，东阳花园田氏医院开展院区环境整治和美化工作，并组织医护人员装扮各病区、护士站、连廊等场所，营造温馨祥和的年味，让患者、家属及职工感受到家一般的温暖。

节前监管不松懈 节中巡查“不打烊” 我市全力守护新春公共卫生安全

□记者 张奥琳

本报讯 连日来，市疾控中心（市卫生监督所）开展节前公共场所、医疗机构、餐饮具集中消毒单位等场所的卫生监督保障工作，全力营造安全、有序、健康的节日环境。

在各类沐浴场所，执法人员重点核查经营单位证照、空气质量、公共用品用具清洗消毒、场所通风及从业人员健康管理等情况。在轨道交通各站点、各大车站，执法人员细致核查候车区空气质量、清洁消毒工作、直饮水卫生及禁烟措施落实情况。在各大医疗机构，执法人员重点围绕医院预检分诊点设置、发热门诊设置、人员资质、基本设备配置、消毒隔离措施、医疗废物管理等内容进行检查指导，要求各级医疗机构严格按照相关法律法规落实依法执业和传染病防控要求，强化医疗机构传染病防控意识，提高突发事件和紧急情况应急处置能力。

与此同时，执法人员依据《公共场所卫生管理条例》及相关卫生规范要求，对酒店、民宿、商场超市及景区周边、集中式供水单位、餐饮具集中消毒企业等加大监督保障力度，尤其加强对横店各大景区周边宾馆、民宿的巡查指导，重点查看卫生许可证公示、客房清洁消毒流程、餐饮具集中消毒生产流程规范、集中空调通风系统卫生状况及从业人员健康证明等内容。

从整体情况来看，大多数经营者均能认真落实卫生管理制度，卫生状况基本符合要求。对于个别问题，执法人员当场出具《卫生监督意见书》，责令限期改正。截至目前，已累计出动监督人员190余人次，指导各类公共场所、医疗机构及餐饮具集中消毒服务企业220余家。执法过程中，市疾控中心（市卫生监督所）积极运用“安心宿”“畅心泳”“沁心娱”“浙江省集中消毒餐饮具企业智能化监管系统”等智慧监管系统，进一步提升监管质效。

春节期间，市疾控中心（市卫生监督所）将强化节日期间应急值守，常态化开展重点场所巡查，做好公共卫生事件应急准备，并对整改单位开展“回头看”。

过年别“嗨过头”，易诱发心脑血管急症

□记者 张奥琳

春节，室外气温低，聚餐娱乐增多，往往是心脑血管疾病高发期。9日，记者从市中医院获悉，近期急性心梗、脑梗、冠心病等急症患者明显增加。春节尤其要牢记急症预警信号与黄金救治时间，确保平安度新春。

市中医院心血管内科主任吴哲兵主任医师表示，根据惯例，春节前后的心血管疾病就诊时常居高不下，大多是以中老年人为主的急性心梗、高血压、心衰患者，他们发病多与低温致血管收缩、家务劳累、精神紧张、熬夜缺觉、饮食油腻、烟酒过量，以及部分患者不规范服药、擅自停药等密切相关。市中医院神经内科副主任邵淋淋主任医师也表示，春节前后，脑梗高发，发病群体虽以中老年人为主，但呈年轻化趋势。不少年轻人在春节放飞自我，抽烟酗酒、熬夜久坐、饮食失控，叠加肥胖、高血压等高危因素，大幅增加发病风险。

春节期间，高油高盐高糖饮食会升高血压、血脂，加重血管与心脏负担；亲友团聚，打牌娱乐，易致情绪波动，使血压上升、心率加快；宅家久坐不动，会增加血栓风险；熬夜劳累让身体处于应激状态，多重因素叠加放大患病风险。心脑血管急症发病急、进展快，如急性心梗黄金救治时间约2小时，缺血性脑梗黄金救治时间为3至4.5小时，及时就医是关键。

建议有高血压、糖尿病、心脑血管病史及肥胖人群，春节期间务必规范用药，不可擅自停减；饮食清淡、控制食量，多吃蔬果，远离暴饮暴食与过量烟酒；合理安排作息娱乐，避免久坐熬夜，饭后适度散步；保持情绪平稳。若突发胸闷胸痛、剧烈头痛、意识模糊、肢体瘫痪等急症，在等待急救人员时，应让患者平卧休息，头部稍垫高并偏向一侧，保持室内空气流通；意识丧失者需采取侧卧位，防止因呕吐物引发窒息；如患者出现心跳呼吸骤停，应立即开展心肺复苏，持续操作至专业人员抵达。

胡吃海喝，过年小心肠胃闹脾气

□记者 张奥琳

春节期间，亲朋好友欢聚一堂，免不了推杯换盏、大块朵颐。日前，市人民医院消化科已迎来一波节前就诊小高峰，其中急诊患者比平时明显增多，不少人是吃出来的毛病。

过年怎么吃才健康？记者采访了该院消化内科何晓燕副主任医师。

何晓燕介绍，假期饮食不节制是肠胃不适的主要诱因。春节期间，许多人饮食、作息打乱，再加上高脂饮食、暴饮暴食、过度饮酒，会强烈刺激胃肠道，进而引发不适。常见的症状有腹胀、反酸、暖气、大便异常等，若吃了不洁食物，还可能出现腹痛腹泻、恶心呕吐等急性胃肠炎症状。

何晓燕建议，春节期间，尽量保持三餐规律，最好“餐餐有蔬菜”，也可适量食用坚果、水果等健康小食，避免长时间空腹后“猛吃”，否则易导致急性胃扩张或消化不良。日常主食可粗细搭配，适量增加燕麦、糙米、全麦等全谷物，增强饱腹感。零食要限量食用糖果、巧克力、糕点等高糖、高热量食品，适量选择原味坚果、水果干等。酒精会直接刺激消化道，不仅损伤胃黏膜，还可能与多种药物相互作用，因此要切记：服用抗生素后禁止饮酒，患有肝病、胃病、胆囊疾病和心脑血管等疾病人群也应避免饮酒，健康人群要避免空腹饮酒。家长需管控孩子糖果、饮料摄入量。老年人尤其是有糖尿病、高血压等慢性病的老年人，要坚持少盐少油少糖低脂饮食，规律进餐、按时用药。

异物卡喉切忌用土办法

□通讯员 许俊萍

每年春节，市红会医院急诊科都会接诊数例异物卡喉患者。该科负责人包振文提醒，鱼刺卡喉、花生米呛咳、呛奶的危险程度和急救方法截然不同，处置不当可能酿成大祸。

包振文介绍，临床中，多数鱼刺卡喉属于上消化道异物，患者能正常呼吸，但吞咽时喉咙刺痛明显且位置固定。他强调，鱼刺卡喉切忌吞饭团、喝醋，强行吞咽可能将异物推得更深，划伤食管甚至刺破大血管；醋无法短时间软化骨刺，还会刺激黏膜。正确做法是立即停止进食，减少吞咽，尝试轻咳吐出鱼刺；若肉眼可见且位置较浅，可由他人用干净镊子取出；若位置较深，需立即就医通过喉镜取出。

与鱼刺不同，坚果、汤圆、瓜子壳等异物卡喉气道时，会出现不完全性气道梗阻，患者表现为剧烈呛咳、声音嘶哑、呼吸带喘鸣但能说话。该院急诊科护士长、省红十字一级急救救护师葛月兰建议，此时能咳嗽就别拍背，拍背可能导致异物移位；应让患者前倾，鼓励其用力咳嗽，严禁喂水，避免食物膨胀加重堵塞。

最凶险的是完全性气道梗阻，异物完全堵塞气道，患者瞬间无法说话、咳嗽、呼吸，面色青紫，双手呈“V”字形贴颈部。葛月兰强调，黄金抢救时间仅4到6分钟，需立即实施海姆立克急救法：施救者站在患者身后，弓步稳定身体，掌根连续叩击两肩胛骨连线中点5次，再环抱腰部，握拳对准肚脐上方两横指处，快速向上向内冲击腹部5次，有异物则清除并送医，无异物则重复操作。孕妇或肥胖者改胸部冲击，单人可借助椅背自救，若患者意识丧失，需平卧实施心肺复苏并拨打120急救电话。

科学防护，远离疾病和意外伤害

□记者 张奥琳

春节期间，人员流动大，呼吸道传染病高发，老人、儿童及体质较弱人群需重点防护。免疫力与疾病防控息息相关，如何提升自身免疫力？市妇幼保健院健康管理中心主任苏俊秋给出了专业建议。

苏俊秋表示，免疫力是人体抵御疾病的关键，免疫力过低易感冒、得流感，免疫力过强则可能引发过敏、自身免疫性疾病，维持免疫平衡最为重要。提升免疫力要保持营养均衡，保证每日7小时规律睡眠，坚持适度运动，保持积极心态，避免焦虑、紧张等负面情绪影响免疫功能。走亲访友时应保持室内通风，去人群密集场所规范佩戴口罩，日常勤洗手，与人保持安全社交距离。家中有高龄老人、免疫低下人群，可按需接种流感疫苗降低感

染风险。

春节期间，被厨房刀具划伤等意外时有发生，需科学处置并警惕破伤风感染。苏俊秋表示，浅表小伤口可用清水或生理盐水冲洗，纱布按压止血后用碘伏消毒，避免酒精、双氧水直接刺激伤口；深度割伤需立即加压止血、抬高患肢，15分钟无法止血需及时就医，切勿随意拔出伤口异物。

很多人觉得小伤口不用在意，但破伤风杆菌广泛存在于土壤、铁锈、粪便中，哪怕是细小的穿刺伤，也可能引发感染，尤其是春节，厨房刀具多、食材杂，更要警惕。若伤口出血不止、深可见骨、长度超2厘米、污染严重，或位于头面、关节等关键部位，伴随肢体麻木、活动受限、全身发热等症状，以及伤者为糖尿病患者、免疫低下患者，均需立即就医，切勿自行处理。

春节就医温馨提示

□记者 张奥琳

根据国务院办公厅发布的《关于2026年部分节假日安排的通知》，今年春节假期为2月15日（农历腊月二十八）至2月23日（农历正月初七），共9天，2月14日（周六）和2月28日（周六）正常上班。

为保障市民春节期间就医需求，我市各大医院门诊服务将持续开放。市民如需了解各医院门诊具体安排，可通过我市各大医院官方微信公众号查询，提前掌握就诊信息，合理规划就医行程。

急诊优先，合理分流。急诊主要用于处理危及生命的急危重症（如心脑血管意外、严重创伤、大出血等）。非急症患者建议优先通过互联网医院、社区卫生服务中心或家庭医生进行咨询和初步诊疗，避免占用急救资源。

提前查询，错峰就诊。市民可通过我市各大医院官方微信公众号，提前了解急诊排班、就诊流程及等候情况，合理安排就诊时间，减少不必要的等待。

慢病管理，提前备药。高血压、糖尿病等慢性病患者，可在节前提前到社区卫生服务中心或医院配足常用药品，避免节日期间断药。如遇病情变化，可先通过互联网医院咨询，必要时再前往医院就诊。

急救电话，牢记在心。如遇突发急危重症，请立即拨打120急救电话，或直接前往最近的医院急诊科，切勿延误救治时机。

