春节假期过后 专家给出这份健康指南

本报融媒体记者 张博

2月18日，家住梁园区的市民陈先生早早来到车站，准备接旅行回来的父母回家，“过两天我也要返回上海的公司，开启工作模式了。”陈先生说，春节假期过后，随之而来的返岗务工、旅行归来、大学生返校等又将引发一波人员流动高峰。

春节是中国最重要的传统节日，春节假期是人口流动最为频繁的时期，这一时期也是呼吸道传染疾病和肠道传染病的高发期。近日，中国疾控中心发布提示称，自2023年11月以来，我国呼吸道传染性疾病以季节性流感为主，还有鼻病毒、肺炎支原体、呼吸道合胞病毒、腺病毒等多种呼吸道病原体叠加传播，由于春节人员流动性的增加，仍将继续存在多种呼吸道传染性疾病疫情传播风险。提示同时指出，冬春季也是一些肠道传染病的高发期，比如诺如病毒肠炎，易在学校幼儿园、医院等人群密集场所引起暴发疫情，旅行团、度假中心等也常有疫情发生。

对于如何预防呼吸道传染性疾病、肠道传染性疾病，日前，永城市中心医院医疗健康集团专家精心准备了一份节后预防健康指南，并表示保持良好的个人卫生习惯和社交距离是预防的关键。

健康指南指出，常见呼吸道传染性疾病的预防要注意做好这6个方面：出行前备好口罩、消毒液等个人防护物资；勤洗手，避免用未清洁的手触摸口、鼻、眼；咳嗽、打喷嚏时，用纸巾或肘部遮住口鼻；在公共场合或乘坐公共交通工具时，建议佩戴医用口罩，降低病毒传播风险；如发现身边人有发热、咳嗽等症状，尽量保持距离，避免直接接触；经常开窗通风，保持室内空气流通；根据卫生部门的建议，重点人群和高危人群应及时接种流感、新冠等疫苗。

针对常见肠道传染性疾病的预防，健康指南提醒广大群众要注意做好以下这几个方面：不吃生食，不饮生水，尽量少吃街头流动摊贩食品；饭前便后要洗手，接触不洁物品后及时清洗双手；参加聚餐活动时，尽量使用公筷公勺，避免交叉污染，如有身体不适，应避免参加聚餐活动；经常清理厨房、卫生间等区域的卫生，保持环境整洁。

告别节后综合征 这样做“元气满满”开工

春节长假就要结束，一些人会感到疲倦、失眠、昏昏欲睡、难以集中精神，身体好像被“掏空”……这很有可能是节后综合征。假期结束后，我们该如何调理节后综合征？记者就此采访了专家。

中日友好医院神经外科主任医师田宏介绍，节后综合征并不是一种疾病，只是一种状态的戏称，指的是人们由假期的放松状态突然进入工作的紧张状态时，生理和心理的平衡被打破，进而产生的一系列问题。

如何尽快恢复“元气满满”的状态？田宏表示，首先要及时调整作息时间，假期有人会大睡特睡或者熬夜，这种习惯在上班后恢复正常作息时会很不适应。在刚上班的前几天，睡觉时间可以提早一些，睡前泡泡脚，能消除疲劳并有助于睡眠。

其次，上班前三天不宜安排高强度工作，假期结束立刻投入紧张的工作计划中会增加焦虑感。应尽量安排一些有计划性的工作，给自己一个缓冲调整的时间。

“在饮食方面，要调整饮食、节制饮食。可以吃三天素食，每次吃七分饱，同时多吃一些新鲜的蔬菜水果，这也有助于消化道的健康，将胃口调整到正常状态。”田宏说。

湖南省第三人民医院中医康复科负责人李衍乐表示，对于节后综合征，中医认为这是由经络不通、虚实不调引起。适当的运动则有利于缓解疲劳，恢复精气神。

“若节日期间长时间打牌、看电视、久坐久卧，可造成气滞血瘀、经络受阻，从而出现全身倦怠乏力、腰背酸痛等症状。”李衍乐说，可适当进行慢跑、八段锦、太极拳等运动，也可按揉位于腘窝正中的委中穴，或进行中药泡脚、熏蒸等治疗，疏通经络、调整脏腑，促使血液循环，增强新陈代谢，使经络气血得以正常运行，缓解疲劳。

调节情绪和心情舒畅也很重要。李衍乐说，上班后要及时调整情绪与心态，不急不躁。有意识使用腹式呼吸，使自己心情平静、放松。

（新华社北京2月17日电）

市中医院 健康服务台

一把『不流血』的手术刀

本报融媒体记者 张博

疼痛在人们的生活中非常常见，比如频繁的训练或重复性运动（长期伏案工作、抱小孩等）带来的腕、肘、膝等关节或局部肌肉疼痛；足跟、足底的疼痛与不适，局部压痛、行走时疼痛加重；颈、肩、腰、臀等部位发紧、酸胀痛等。

“对于轻度的疼痛，有时还能忍一忍，但是重度的疼痛对我的生活产生了严重影响。”市民王女士受疼痛困扰多年，近日，她来到市中医院疼痛科就诊，该科主任陈利军用一把“不流血”的手术刀为她进行了治疗。王女士接受治疗后，直夸陈利军“刀法好”。

据陈利军介绍，这把“不流血”的手术刀名为“体外冲击波治疗仪”，对于疼痛的治疗，除物理治疗、手法治疗、传统针灸等常用治疗措施以外，还可以选择一种安全、高效的非侵入式治疗方法——体外冲击波疗法。

“体外冲击波疗法是利用高强度聚集冲击波，对不同软组织产生不同的拉应力和压应力，刺激活化成骨细胞和间充细胞，改善血细胞吸氧功能，加速微循环，从而达到治疗目的。”陈利军说，机械波可以渗透松解病灶组织粘连，改善疾病局部的血液循环，令患有疾病的细胞恢复营养。

体外冲击波疗法适用于治疗四肢软组织慢性损伤性疾病（肩袖损伤、肱二头肌长头腱鞘炎、肩峰下滑囊炎、肱骨外上髁炎、肱骨内上髁炎；腱鞘炎、手指关节炎；髌腱炎、膝关节炎、鹅足肌腱炎；足底筋膜炎、跟腱炎、跟骨骨刺；肌筋膜综合征、棘上韧带损伤、脊神经后支综合征）、骨组织疾病（骨不连、骨折延迟愈合及不愈合、成人股骨头缺血性坏死）和偏瘫脑瘫、肌肉痉挛等。

关于冲击波治疗疼痛疾病的优势，陈利军介绍了以下几点：非侵入式，无创，免除外科手术；疗效确切，治愈率达80%—90%；起效快，1—2次治疗后疼痛即可得到缓解；安全便捷，无需麻醉，无需药品，无创操作；治疗时间短，每次治疗约10分钟。

陈利军提醒，患者采用此疗法后要留出一定的休息时间，让机体组织进行自行修复，多喝水以促进细胞代谢，少吃苦、寒、辛、腥味食物，最好禁酒，特别是啤酒。他还特别指出，凝血障碍患者（或使用了抗凝血剂的患者）、肿瘤患者、血栓症患者（或有血栓倾向的患者）、治疗区急性化脓的患者、使用了可的松等消炎物质的患者、孕妇等人群不适合采用此疗法，头部以及大血管、大神经走过的部位（脊柱、胸腔、腹腔）也不适合采用此疗法。

医卫简讯

市第一人民医院

科研项目荣获“第十届淮海科学技术奖”

本报讯（记者 张博 通讯员 庞海燕）近日，在徐州举行的第五届淮海科技协同发展峰会发布了《关于表彰第十届淮海科学技术奖获奖项目（人才）的决定》，市第一人民医院为第一完成单位、河南省肿瘤医院为第二完成单位的《创新护理用具在降低患者静脉穿刺重注率的效果观察》项目荣获“第十届淮海科学技术奖”科技创新奖二等奖。

据悉，淮海科学技术奖是经科技部、国家科学技术奖励工作办公室批准设立的全国性社会力量科学技术奖，是国家科学技术奖励体系的重要组成部分。淮海科学技术奖是我国区域性科技奖励与科技创新的高端平台，获奖成果具备重大应用价值的具有优先推荐申报国家科学技术奖的资格，也将会被国家科学技术奖励工作办公室编辑出版的《中国科学技术奖励年鉴》收录。设立该奖项旨在推动淮海经济区科技自主创新和成果转化，奖励在科学研究和技术创新等方面作出突出贡献的专家学者。

此次淮海科学技术奖的评选是根据《淮海科学技术奖奖励办法》，经淮海科学技术奖评审委员会评审与淮海科学技术奖委员会审定，经过初评和复评，最终确定了121个科技创新奖和10位科技人才奖。

此次获奖代表着市第一人民医院护理学科在科研创新方面取得了重要突破，也是对该院大力推进科技创新的肯定和鼓励，对进一步激发护理人员的创新热情，加快科研团队和研发平台建设具有积极的促进作用。

永煤总医院

为特需患者提供“零距离”服务

本报讯（记者 张博 通讯员 常慧）“你们医院想得真周到，为长期卧床的患者解决了大问题，真是太感谢了！”近日，永煤总医院“家庭医护”平台接到了新年的“首单”，该院医护人员入户顺利为一位长期卧床的患者更换了胃管，操作完成后患者家属激动地表达了谢意。

据了解，王先生的母亲5年前因罹患脑血管疾病呈植物人状态，长期卧床，需定期更换胃管和气管套管以维持生命活动。当日，该院“家庭医护”服务平台收到王先生的“订单”后，决定派泌尿神外科护士朱彩侠前往。她不顾天气寒冷来到患者家中，在签订《知情同意书》后，按照操作流程顺利为患者更换了胃管，又向家属详细讲解了留置胃管的家庭日常护理方法等。

“我母亲没有行动能力，天气又冷，因为更换胃管跑一趟医院实在是太受罪了。听说永煤总医院开展了家庭医护服务，这次就直接下了单，没想到这么便捷！”王先生夸赞道。

该院有关负责人表示，“家庭医护”平台为特需患者提供了“零距离”服务，下一步，该院还将上线更多医疗护理项目，为有需求的民众提供更具个性化的服务，切实将医院人文关怀送到最需要的地方。

中医景区义诊 健康文旅双赢

2月10日，农历正月初一，火神台庙会可谓热闹非凡，在这里看演出、品小吃、拜火神的人们络绎不绝。在火神台景区西侧的研学堂，由睢阳区文化旅游局、市中医院联合举办的“中医到景区 现场帮义诊”活动也在进行中。此次活动旨在倡导健康生活方式，通过义诊的形式向群众普及中医养生及中医保健知识，宣传中医文化，提升民众对中医的认知和信任。

活动现场，市中医院的医务人员身着汉服，为群众开展针灸、艾灸、葫芦灸、刮痧、耳穴埋豆等中医特色诊疗，虽然排队看诊的游客很多，但医生在诊断时严格按照中医“望、闻、问、切”的程序，辨证诊疗每一位问诊的群众。该院药剂科的工作人员贴心准备了三仙开胃茶、和中理气茶等6种不同功效的中医养生保健茶，让游玩的群众免费饮用。

“逛庙会又了解了很多养生知识，不虚此行。”“我的颈椎一直不舒服，今天尝试了针灸，当即就感觉好多了，出来玩又把病看了，真是太好了。”现场群众好评如潮。“此次义诊活动全部使用中医诊疗方法，没有测血糖、血压等西医诊疗项目，选派的中医全部身着汉服，在传统佳节的庙会上，让群众切身感受中医的魅力，也能为商丘的文旅助力。”市中医院相关负责人说。

中医药文化是中华文明的瑰宝，汤药鼻祖伊尹是我市中医药文化具有代表性的名片。借鉴外地文旅成功经验，睢阳区文化旅游局与市中医院携手，着力推广伊尹文化这一文旅亮点。

据悉，市中医院是中医三甲医院、中医文化教育基地，为办好此次活动，该院多部门参与、多方面协调，院内知名老中医和优秀医护人员齐聚火神台庙会，为我市伊尹文化的推广和文旅发展助力。

上图：医生为群众把脉。

下图：医生为群众进行耳穴埋豆治疗。

本报融媒体记者 张博 摄影报道

献 献出一片爱心

关于无偿献血的十万个为什么

主办：商丘市中心血站

献血后发生淤血的原因

一般情况下，献血后手臂扎针部位发生淤血的几率很低，而造成淤血的原因可能是：受伤的血管壁未能及时愈合；献血者血管壁太脆弱；献血后扎针部位按压不够或是按压位置不准确，止血不完全，血液流出血管外进入皮下组织；献血后短时间内手臂出力或提重物。

（商丘市中心血站供稿）

商丘市中心血站

扫描二维码关注我们

无偿献血咨询:3258169 成分血捐献咨询:2532323

稀有血型联系电话:3258169 血费报销电话:3258119

献血服务网点地址	服务时间	联系电话
市区凯旋路爱心献血屋	周一至周日	2532323
团结路与归德路交叉口向南200米路西志愿者服务广场	周一、二、三、六、日	
“商丘好人”主题公园献血屋	每周二、四、五、六、日	17539862017
永城市人民医院大门东侧献血屋	周一至周日	
夏邑建设路与中和街交叉口	每周二至周六	
虞城木兰大剧院对面献血房车	每周二至周六	
柘城县人民医院南关院区北门爱心献血屋（原妇幼保健院）	每周一至周日	15237007789
宁陵老石马广场	每周一、三	
睢县北湖广场	每周二、四	
民权县医院西侧	每周三、四	

无偿献血 奉献爱心

知艾防艾

艾滋病传播途径（一）

艾滋病虽然很可怕，但这种病毒的传播力并不是很强，它不会通过我们日常的活动来传播，也就是说，我们不会经浅吻、握手、拥抱、共餐、共用办公用品、共用厕所、游泳池、共用电话、打喷嚏、蚊虫的叮咬而感染，甚至照料艾滋病病毒感染者或艾滋病患者都没有关系。艾滋病的传播途径有三个：同艾滋病病毒感染者发生无保护的性行为、接受了被艾滋病病毒污染的血液、被感染的母亲传染给未出生的婴儿。

（商丘市疾控中心供稿）