

# 提升战疫力,三个健康锦囊请收好

## 居家突发肚子疼?先自查一下

■王 俊 珊

近期受新冠肺炎疫情影响,不少人不便外出。这期间,除了与新冠肺炎密切相关的症状需格外留意、及时上报外,身体如果出现了其他不适,比如突发肚子疼,怎么办呢?

莫慌!如果突发“上腹部疼痛”,也就是肚脐以上部位的疼痛,以下方法可指导居民初步判断及用药。

### 疼痛位置:中上腹

#### 可疑脏器:胃

胃炎的疼痛症状各异,可以表现为“胃潮”“稍微吃一点就觉得胀”“没什么饿的感觉”或“一到饭点不吃的就觉得很难受,偏要吃一点才舒服”等。此类胃炎症状非常常见,如果突发疼痛和刺激辛辣的饮食、饮食不规律等因素有关的话,很可能是“胃炎”或者“溃疡”发作了。

家中如果有类似于“铝碳酸镁”或“xx拉唑”这样的药物,先自行服药观察后续症状的变化。

需要注意的是,在观察过程中,如果出现恶心呕吐,呕吐物中混有血腥液体,以及粪便颜色加深呈黑色或者柏油样便的话,就要警惕消化道出血的发生,此时就不适宜继续居家观察,而要及时就诊了。

### 疼痛位置:右中上腹

#### 可疑脏器:胆囊

有胆囊炎、胆结石的患者更要多加小心。回顾一下近日是不是吃过一些比较油腻的食物或喝过酒了,又或者最近工作压力比较大、熬夜劳累,这些都有可能诱发胆囊炎、胆结石发作。

与胆囊相关的疾病还有可能会引

起右侧后背部的疼痛,医学上称之为“放射痛”。如果两处疼痛兼有,那很有可能腹痛与胆囊相关。

一般胆囊炎患者家中多少会有一些“利胆”的药物,比如“胆宁片”“胆舒胶囊”等,在清淡饮食的前提下,可以先口服此类药物继续观察症状。要提醒的是,如果在观察的过程中出现尿色加深,呈浓茶色甚至酱油色,加上腹痛症状的加重,一定要警惕“胆总管结石”的发生,必须及时就医。

### 疼痛位置:左中上腹

#### 可疑脏器:胰腺

如果腹痛发生在左中上腹的位置,要警惕胰腺炎的发生。急性胰腺炎的发作通常与暴饮暴食、酗酒或高脂饮食有关。胰腺是横卧在腹腔靠后侧的条状脏器,也就是在胃腔后面的那个位置,因此胰腺炎的疼痛,

特别是胰腺体部和尾部的炎症通常以左中上腹以及左侧后背部放射痛为典型表现。

如果你的腹痛弥漫全腹,甚至整个后背部都有被牵制住的感觉,且疼痛程度非常剧烈无法缓解的时候,就要相当警惕了!因为,胰腺炎一旦发展为重症就会出现以上情况,还会导致其他重要脏器的衰竭,其致死率也相当高。

所以,一旦出现类似上述的症状,就不要在家自行服药继续观察了,你需要做的是及时就医,让医生做出判断并及时诊治,以免延误病情。

### 特别提醒

#### ■综合判断

腹腔内的脏器分布,在体表并没有非常严格的区域规定,这样的分区



# 11条小妙招助你今晚好眠

■吴 惠 涓

一项调查研究显示:47%的受访者疫情期间时常或总是出现夜间多梦;44%的受访者会时常或总是出现睡前思想活跃,难以入睡情况。常见的睡眠障碍包括:急性失眠、慢性失眠、失眠合并焦虑/抑郁。

部分人在短期失眠出现后,不能进行正确应对,发展成为一些不良的观念和行为习惯,进而转化为慢性失眠。疫情时期,缓解恐惧和维持良好的睡眠卫生是维持良好睡眠的根本之道。

### 1.你只需要刚刚好的睡眠即可

失眠的人总认为睡眠不足,所以要赶快上床睡觉,多一些躺床时间,就有多一点机会可以睡着。但是躺床时间过多会造成片段化睡眠和浅睡眠,失眠机会增加。

### 2.每天同一时刻起床,坚持一周7

### 天天如此

同一时间起床和同一时间就寝能帮助建立生物钟。生物钟不太会坏掉,但是很容易跑掉,就像钟表用久了,有时候会变快,有时候会变慢,都可能造成在该睡觉时睡不着的问题。

### 3.规律锻炼

锻炼能使我们消耗很多体力甚至脑力。制定锻炼时间表,能帮助累积夜间恒定机制的驱动力,使人快速进入深睡眠,促进更强烈和更多的睡眠。但是睡前3小时不宜进行体育锻炼。

### 4.确保你的卧室舒适而适宜睡眠

光线和声音会激发清醒系统,导致夜间觉醒,影响睡眠质量。睡眠环境过冷或过热可能会影响睡眠。研究表明,在冷的环境下睡觉可能会有助睡眠。但不是太冷,大概温度是15°C-20°C而身体需要毛毯跟周围温度隔绝。

### 5.规律进餐,且不要空腹或过饱上床

饥饿或过饱可能会影响睡眠质量,临睡前若感到饥饿可以进食少量零食(尤其是碳水化合物类)能帮助入睡,但避免过于油腻、难消化或过多进食。

### 6.夜间避免过度饮用饮料,减少咖啡类产品的摄入

为了避免夜间尿频而起床上厕所,就寝前不能喝太多饮料;咖啡因类饮料和食物(咖啡、浓茶、可乐、巧克力)会引起入睡困难,夜间觉醒及浅睡眠。即使是早些使用咖啡也会影响夜间睡眠。

### 7.避免饮酒、抽烟,尤其是夜间

尽管饮酒能帮助紧张的人更容易入睡,但在之后会引起夜间觉醒。酒精的半衰期相对比较短,这可以导致反弹性觉醒和失眠,也可以导致脱水促使醒来。饮酒促睡眠可能会促使一种交换:更容易入睡,更容易

早醒;

尼古丁是一种兴奋剂,尽量不要在夜间抽烟。

### 8.别把问题带上床

晚上要早些时间解决自己的问题或制定第二天的计划。烦恼会干扰入睡,并导致浅睡眠。

### 9、不要强迫入睡

睡眠不能被要求或强迫,这样只会将问题变得更加糟糕。

### 10.卧室和床头不要摆放闹钟,夜间避免看时间

反复看时间会引起挫败感、愤怒和担心,这些情绪会干扰睡眠“促进”失眠。

### 11.避免白天打盹、小睡

白天保持清醒状态有助于夜间睡眠。如果想通过小睡恢复精神,最好不要超过一个小时。大约半个小时是最好的。白天过度的小睡会影响晚上的睡眠节律和质量导致浅睡眠。用白天补觉的时间去运动,增加光照以及接收声音的刺激。

(作者为上海长征医院神经内科医生)

### 求医问药

你有医学健康疑问,我们邀请医学专家来解答。

lcy@whb.cn

## 问“海淘神药”能治过敏性鼻炎?

司 徒 慧 如

复旦大学附属华东医院耳鼻咽喉科副主任医师

生命靠呼吸,鼻子作为呼吸的第一门户,每天过滤近15000升空气。资料显示,我国不同程度的鼻炎患者超过3亿人,相当于每4-5人中就有1人患有鼻炎,过敏性鼻炎在鼻炎患者中最为常见。

过敏性鼻炎又称变应性鼻炎,是一种因过敏原刺激敏感机体,导致鼻部一系列过敏症状的疾病。过敏原主要分两类:吸入性过敏原、食入性过敏原。

吸入性过敏原包括花粉、螨虫、动物毛皮屑等。食入性过敏原主要有牛奶、花生、腰果、芒果、虾蟹、鸡蛋等。其中,花粉是季节性过敏性鼻炎的主要过敏原。春暖花开季节,随呼吸进入鼻腔,开启新一轮鼻部折磨。

过敏性鼻炎有四大典型症状:鼻塞、鼻痒、打喷嚏和流清鼻涕。

鼻塞:通常是两边轮流鼻塞,有时发得重了,会两边同时鼻塞。

鼻痒:会导致一直不自觉地揉鼻或挖鼻孔,有些患者鼻尖上会有一个淡淡的皱褶,就与经常揉鼻有关。

打喷嚏:常常会连续打多个,五六个、七八个,甚至更多。大多在接触过敏

原后出现连续打喷嚏症状。

流清鼻涕:伴随以上几个过敏症状,出现流清水样鼻涕。过敏性鼻炎患者这几个典型症状不一定全有,如有其中两个症状,且到医院检测出过敏原,基本就能明确诊断。

过敏性鼻炎症状跟感冒比较相近,有些患者误以为是感冒,由于部分感冒药中含有抗过敏药物成分,服用后,过敏性鼻炎症状也有所减轻。但感冒药对过敏性鼻炎的作用有限,一停用又会复发。

有些患者对“海淘神药”情有独钟。此类喷鼻剂含有盐酸萘甲唑啉、氯苯那敏等成分,通过收缩鼻黏膜血管的作用来缓解鼻塞,使鼻腔快速通气。这类“减充血剂”短期使用效果立竿见影,但作用仅能维持2-3小时。这类药物在使用时需严格控制使用次数和疗程,连续使用不应超过7天,疗程过长会导致反跳性鼻黏膜充血,还存在发生药物性鼻炎的风险,导致鼻腔干燥,鼻黏膜萎缩造成永久伤害。长期超大剂量使用,还可能对中枢神经系统有直接抑制作用,不可随便用药。

## 问 健身也能吃麻辣烫?

吴 萍

同济大学附属同济医院营养科主任医师

在很多人眼里,麻辣烫就是不健康食品的典型代表。不久前,一则关于“健身人群眼中的麻辣烫”的视频引起热议,全民皆爱的麻辣烫到底健康吗?健身人群又该如何科学饮食?

麻辣烫是“加了调料的煮菜”,虽然它常给人“粗制滥造”的感觉,但只要搭配得当,麻辣烫也是一款较健康的美食。

其一,麻辣烫采用的烹饪方法较健康。水煮可减少部分油脂摄入,对心血管健康和体重管理有益;而且麻辣烫加热的温度并不高,能留住更多营养,也不会产生油烟和脂肪高温氧化问题。此外,涮菜过程可去除蔬菜中的部分草酸、亚硝酸盐和农药,虽损失一部分维生素C,但也减少了抗营养因素和有毒物质。

其二,麻辣烫保证多样化饮食原则。麻辣烫可供选择的菜品通常有50种以上,新鲜的蔬菜、鱼虾、瘦肉、蛋类、薯类都是有营养的食材。只要做到荤素搭配,营养均衡,选择清汤锅底,麻辣烫也能作为“健身人群”的好选择。

既然麻辣烫并非不健康,那么健身人群该如何选择其中的食材,平日又该如何合理膳食呢?

全谷类食物:谷物就是日常所吃的

粮食类主食,包括大米、小麦等。全谷类食物有利于增加B族维生素、钾、镁和膳食纤维的供应,有预防肥胖、糖尿病、心脑血管疾病和肠癌的作用。

多样的蔬果:包括黑色、紫色、深绿色、红橙色及白色等各种颜色的蔬菜和水果,建议健身人群每天摄入500克蔬菜、250克水果。其中一半蔬菜应是深色的,如菠菜、西红柿、彩椒等。

优质蛋白质:每日的优质蛋白质推荐摄入量为:海产品40-75克、禽畜肉40-75克、蛋类40-50克、奶及奶制品300克、大豆及坚果类25-35克。减脂期的优质蛋白质,推荐选择新鲜鱼虾肉、牛肉、去皮鸡胸肉,取代猪肉及经过加工的肉制品。

各类丸子和蟹肉棒成分多为鱼糜、淀粉、食品添加剂等,应尽量少吃。对于进行哑铃、杠铃等增肌类运动项目的健身人群,可以每千克体重摄入1-1.5克蛋白质的标准进行调整。

少许油和盐:建议尽量少吃油豆腐、油面筋等油炸食物。成年人每天食用油摄入量应为25-30毫升,而坚果因富含油脂,每日食用量不宜超过10克。每人每日的盐摄入量也要控制在6克内,以免加重水腫。



# 最近洗手太频繁,你需要一支护手霜

■龙 萍

“戴口罩、勤洗手、多通风”,新冠疫情期期间,这些卫生好习惯你养成了吗?高频洗手、消毒会带走皮肤表面本就不多的皮脂膜脂质,影响皮脂膜的完整性,皮肤得不到有效润泽,水分也未能充分留锁。因此,补水、保湿等手部皮肤护理要及时跟上。

### 外源性补水是暂时的

如果把皮肤比作一个大水库的话,往水库里倒水,类似于给皮肤补水。通过外部手段为皮肤增加水分可称之为外源性补水。

通常刚洗完手时,双手要比清洗之前水嫩,那是因为洗手时皮肤表面角质层吸了水。除了洗手让手部皮肤吸收水分外,还可以通过一些补水精华或者补水喷雾等完成外源性补水。然而,外源性补水只是暂时性的,随着皮肤表面

### “补水”和“保湿”都需要

护手霜中的常用配方包括保湿剂、封闭剂和润肤剂(柔软剂)。

保湿剂能保留皮肤水分,常用保湿剂包括甘油、尿素、蜂蜜、透明质酸、丙二醇、山梨醇等。

封闭剂能阻止或延迟水分的蒸发和流失。常用的封闭剂包括凡士林(矿物油)、角鲨烷、羊毛脂、蜂蜡、矿物油和硅树脂衍生物(聚二甲基硅氧烷、环状聚

二甲基硅氧烷)等。

封闭剂和保湿剂共同作用,保持角质层的水分含量,维护皮肤的屏障功能。润肤剂具有“填充角质层的角质层碎片空隙”的能力,能促进皮肤表面纹理光滑、柔软。常用润肤剂有二异丙基二油酸、蓖麻油、癸基油酸盐等。

### 护手霜并非越油越好

要根据自己的肤质选择,如果手部皮肤比较干燥,可以选择矿物油、羊毛脂、蜂蜡等油脂比较丰富、质地较厚的产品。这类产品一般会有较好封闭作用,减少皮肤表面的水分蒸发,有更好的滋润效果。如果手部皮肤不太干燥,可以选择一些质地比较轻薄的产品或者啫喱状的产品,在足够保湿的同时,肤感也更舒适。

### 护手霜并非越贵越好

市面上的护手产品价格参差不齐,从几十到几百不等。价格差距如此之大,它们到底有什么差别?

研发成本是产品定价的重要因素,复杂或者创新的配方体系意味着更高的研发投入,一般情况下,集多种功效于一体的产品,其配方体系也相对复杂,如兼顾保湿与防晒功效的护手霜价格一般高于单纯保湿功效的产品。

主打的功效成分及其用量也会影响产品价格,当添加了一款防晒的、价格昂

贵的保湿剂时,产品的价格也就随之上抬。当然产品的定价体系比较复杂,品牌溢价、产品定位(高端、中端、低端)、市场占有率等都会综合影响产品的价格。

### 使用频率并非越高越好

护手霜在使用频率上没有特别要求,一般在洗手后,先擦除皮肤表面多余的水分或手消产品,再均匀涂抹护手霜。

洗手时使用了碱性清洁产品,或是使用了含酒精成分的免洗型消毒产品的情况下,建议加强护理,增加涂抹次数。也可以在手部干燥时使用补水精华或补水喷雾以后,轻拍双手使水分精华等充分吸收,擦去皮肤表面多余成分后再使用护手霜。

### 手也要做好防晒

与秋冬季的干燥不同,春天的湿度相对较高,体感也会比较舒适。可以选择一些质地比较轻薄的产品,避免使用油脂含量过高产品带来的粘腻感。

春天紫外线强度相对较高,但因为阳光比较温和,人们往往忽略了紫外线对皮肤的防护。相较于面部防晒,手部的防晒更容易被忽视。建议长时间在户外的人群,可以适当戴上手套进行物理阻隔防晒,或在手部涂抹带有防晒功效的护手霜。

(作者单位:上海市疾病预防控制中心)

## 问 儿童为什么会斜视?

刘 晴 雨 乔 彤

上海市儿童医院眼科医生

斜视是指一只眼注视时,另一只眼视轴偏离平行的异常眼位。正常人的双眼是同时朝同一个方向注视,斜视是两眼不能同时注视目标。斜视在儿童中的患病率约为0.8%-6.8%,是导致儿童视觉发育障碍的常见眼病。

斜视的分类比较复杂,根据眼位偏斜方向分为水平斜视、垂直斜视和其他斜视。水平斜视分为外斜视和内斜视,间歇性外斜视是儿童最常见的斜视类型;人们常说的“斗鸡眼”也是斜视的一种,它指的就是内斜视。垂直斜视包括上斜视、下斜视。其他斜视还有旋转斜视、混合斜视等。

根据斜视发生年龄可以分为先天性斜视和后天性斜视。先天性斜视指出生后早期发生的斜视,先天性内斜视多于出生后6个月内出现,先天性外斜视多于出生后1岁以内出现,与出生时存在的缺陷有关。后天性斜视指出生后6个月或1岁以后发生的斜视。

儿童斜视的原因有很多,常见于以下情况:先天性神经肌肉发育不良、基因

变异、屈光异常、遗传因素、出生发育过程中缺氧感染等。早产、出生体重低、评分低、染色体异常、胚胎期有乙型肝炎或母亲吸烟、有斜视家族史是斜视的危险因素。

屈光参差和(或)远视是儿童发生内斜视的高危因素,且随着远视度数增加而增加。目前已明确将近视加入外斜视的危险因素中,预防和早期治疗近视可降低发生外斜视发生风险。因此,临床积极进行产前宣教,减少危险因素,尽早进行屈光矫正,可有效降低斜视的发生风险。

斜视不仅影响双眼外观,还会影响视功能,导致立体视觉减弱或丧失,甚至引起弱视,垂直斜视患儿会出现歪头。患儿可能会出现自卑心理。未治疗的斜视导致儿童双眼视功能下降,社交交往受损,从而可能影响儿童的社交和生活质量。除了先天性斜视,大部分斜视的发病年龄在2岁-3岁左右。因此在这个年龄段进行专业眼科检查很重要,有助于早发现、早治疗。



本版图片:视觉中国