

# 春节,有这样一群健康“守岁人”

## 他们与“血管炸弹”赛跑

这个春节,南方医科大学珠江医院心血管外科格外忙碌。从大年初一起,该院心血管外科主任王晓武便带领团队接连开展多台凶险的A型主动脉夹层急诊手术,用不眠不休的坚守,为急危重症患者守住生命最后一道防线。

大年初二上午9时,王晓武团队为一名术后感染的危重患者实施二次手术,下午2时,手术刚结束,又有一名72岁高血压老年人突发A型主动脉夹层被送至医院,手术从下午3时做到晚上9时,王晓武当天在岗时间接近12小时。

大年初三,王晓武又到院区查房,下午5时,完成所有患者查房与术后监护安排,王晓武才得以短暂休息。面对“能否好好休息”的询问,他只说:“不好说,只要有病人,随时会回医院。”

果然,当晚6时30分,心血管外科已接到新的手术通知,“估计明早有急诊手术。”王晓武说。

据了解,主动脉夹层被称为心血管

领域的“不定时炸弹”,更是心血管外科难度最高、风险最大的手术之一。王晓武介绍,人体主动脉壁有三层结构,夹层就是血流将内膜与中层撕开,血管如同被吹薄的气球,随时可能破裂。

“此类患者若不及时手术,48小时内死亡率高达50%。”王晓武说,通过绿色通道快速手术进行抢救,成功率可达90%。

据统计,春节期间,珠江医院心血管外科已收治2例A型、3例B型主动脉夹层患者。王晓武说,春节期间是主动脉夹层的高发时段,90%的发病与高血压控制不佳相关。“节日期间,人们饮食不规律、熬夜娱乐、情绪波动大,再加上冬春交替气温变化大,极易导致血压骤升,冲击血管壁诱发夹层。”王晓武提醒,节日期间,高血压患者一定要按时规律服药、稳定血压,避免暴饮暴食、过度劳累与情绪激动。

羊城晚报记者 张华  
通讯员 马彦 左子菁

## 他们助ICU病人转危为安

新春佳节,当大街小巷沉浸在辞旧迎新的欢声笑语中,广州中医药大学第三附属医院重症医学科(ICU)与时间赛跑、与死神博弈的“战役”却从未停歇。这里的医护人员,选择暂别温暖的家,成为生命最坚定的“守岁人”。

ICU,是离死亡最近的地方,也是离希望最近的地方。对于这里的守护者而言,春节从来不是“假期模式”,而是严阵以待的“战役模式”。

大年初四深夜,广东省台山市一名63岁男性患者因“大量心包积液”治疗效果欠佳,紧急转至该院ICU。入院时,患者气促明显,心率高达130-140次/分,随时面临心包填塞的致命风险。

值班医生迅速评估病情,立即在床旁彩超定位下实施心包穿刺术。随着积液缓缓引出,患者气促症状显著缓解,心率平稳下降至

70次/分。据了解,目前该患者病情已趋稳定,顺利转入普通病房继续治疗。

大年初七夜晚,该院120接回一名因窒息导致心脏骤停的64岁女性患者。经急诊科成功复苏后,患者被迅速送入ICU。值班医护团队即刻集结,分秒必争地开展高级生命支持:精准调控呼吸机参数、留置动静脉管路进行液体复苏、纤支镜下廓清气道……历经3小时的生死竞速,他们终于将患者从死亡线上拉了回来。

“ICU的工作从没有节日之分。”该院ICU副主任李辉告诉记者,春节假期,该院ICU床位使用率始终保持在90%以上,病种涵盖重症肺炎、心包积液、肝性脑病、脓毒症及脑出血等。

羊城晚报记者 林清清  
通讯员 钟永聪 李稼清



广州中医药大学副校长、广东省中医院院长 张忠德教授

## 孩子鼻炎总不好?“健儿操”练起来

羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

### 医案:小杨,女,12岁,过敏性鼻炎6年

小杨是初一学生,活泼好动的她从小就有鼻炎“老毛病”。每天清晨起床就连打喷嚏、流清鼻涕,鼻子总被擦得发红。只要体育课跑跳几下,就大汗淋漓,校服后背湿透,风一吹就连打喷嚏,很容易感冒。升中学后因功课紧张,症状愈发明显。小杨还总说自己容易腹胀,晚上睡觉时也常磨牙,睡不安稳。

### 德叔解谜:肺脾两虚,食积化火

德叔指出,小杨的问题核心在于肺脾两虚、食积化火。脾胃是充养肺气的来源,脾胃虚弱则容易出现肺脾两虚,继而出汗、受凉感冒。脾胃虚弱还容易出现饮食积滞、腹胀,久则化火扰动心神,进而出现睡眠不安、磨牙等症状。治疗上,德叔以健脾益肺、消食导

滞为核心,初期以健运脾胃为主,提高脾胃运化能力;中期在健脾益肺的基础上,加固体表防御力,防止风邪入侵;后期注重协调五脏气机,以免疾病反复。调治3个月后,小杨晨起喷嚏明显减少,晚上睡觉磨牙消失,运动后也不再大汗淋漓,感冒的次数也少了。

## 酒后运动有“禁忌”?

专家称,酒后1小时可低强度活动

春节期间,难免聚餐喝酒。酒后可以运动吗?网上近日流传的“酒后运动禁忌时间表”建议,运动前48小时滴酒不沾。这科学吗?羊城晚报记者采访了运动康复医学专家,对此进行多角度分析。

### 酒后任何运动有害无益?

“酒后运动禁忌时间表”称,饮酒后4小时内禁止任何剧烈运动,饮酒后至少要休息24小时才能运动,运动前48小时最好滴酒不沾。因此,如果当天有饮酒计划,建议取消当天及次日的运动计划。

“酒后绝对不能运动的说法是不科学的,我们提倡喝酒后更科学地运动。”中国马拉松“医师跑者”创始人、广州中医药大学第一附属医院骨伤中心副主任赵京涛表示,酒后并不鼓励马上进行打篮球、羽毛球、快速跑步等中高难度运动,但可以根据喝酒量的多少、人体的反应情况以及运动处方核心六要素(运动频率、强度、方式、时间、总量、进阶)和运动系统性,进行科学的“辨证论治”,减少喝酒对人体的损害,通过运动增强和促进更快恢复。

“大家都知道,酒精被世界卫生组织列为一级致癌物,喝酒没有绝对的安全剂量,也就是说安全剂量是0。因此,最健康的做法是滴酒不沾。春节期间若喝酒要注意剂量。”赵京涛分析,喝酒后,酒精90%通过肝脏代谢,并会对肝细胞造成损害,对人体肝脏、心血管、运动能力等都有负面影响。但一项2023年发表于《细胞代谢》(Cell Metabolism)的研究显示,在运动增肌的过程中,运动表面上练的是肌肉,实际上可以协同提高肝脏的代谢功能,帮助肝脏增强分解、循环等能力。也就是说,运动能让肝功能“悄悄升级”。

“因此,如果掌握科学运动方法,在

运动和酒精量之间取得平衡,就会收到喝酒后尽量减少肝功能损害、促进肝功能更快恢复的效果。”赵京涛表示。

### 酒后什么时间可以运动?

酒后什么时间可以运动?赵京涛建议,酒后1小时就可以开始低强度的活动,例如散步。这样的好处是:可以改变喝酒时通常面临的喧嚣灌酒的精神状态,以及久坐的身体状态。

赵京涛表示,若排除了心脏、胃肠等器官的不适反应,或醉酒状态的步态不稳、容易摔倒等风险,酒后适当散步是可行的。这种低强度有氧运动心率要求比平时更低。加上比平时更大量地补充水分及等渗电解质饮料,可以在一定程度上缓冲对肝脏细胞的损害,适当加速但低于日常运动时的心肺有氧代谢水平,也就是说,既抵消酒精危害的副作用,又不至于增加损伤。

具体而言,酒后一般不能剧烈运动或运动过量,但可以选择相对休闲或者中低强度的有氧运动类型,例如散步、慢跑等。运动强度上,要注意运动时的心率要保持在“160-年龄”(即当你40岁,运动心率应保持在120之下)的目标心率区间内,如果出现头晕、头痛、恶心呕吐、四肢发冷、谵妄发狂、腿脚无力等示警情况,随时停止运动。

### 酒后如何规划科学运动?

酒后运动应如何科学规划?赵京涛表示,喝酒会加速体内脱水,因此,酒后运动应该注意额外补水。为了防



AI制图

止电解质流失,应补充等渗的电解质饮料,不能喝浓茶。

其次,喝酒后偶有出现心肺危险情况或误吸窒息,而醉酒状态下应意识到,判断能力、平衡水平等会降低,因此酒后运动一定要有有人在旁边照看,若发现异常情况,陪伴人要及时帮助或呼叫就医。

此外,要评估运动方式和环境。运动方式尽量选择散步、慢跑等强度可控的,像篮球、足球、羽毛球、游泳等多人运动或强度不可控的,不推荐。应尽量选择在操场、小区等道路平坦、车辆较少、光线明亮的安全区域。

赵京涛提醒,一般人所说的“喝酒

后不能运动”,更多是指酒后进行不科学的中高强度剧烈运动。而“喝酒后更需要科学地去运动”,是指在科学认识运动对人体组织器官修复的康复医学知识、喝酒量对人体的影响、运动处方等的基础上,进行综合权衡,科学判断,辩证论治,做出更科学和更快促进人体恢复的主动性行为。

“当然,如果还不能完全理解酒量和运动的科学知识,宁可选择酒后不要运动。但现在大家的健康素养逐步提升了,那么,科学指导下的主动康复,也就是喝酒后科学运动,肯定是更好的选择。”赵京涛说。

羊城晚报记者 林清清

## 春节期间如何吃得好,尿酸又不增高?

春节期间,面对美酒佳肴,风湿病友们常常陷入两难:吃,怕痛风发作;不吃,又怕扫了兴。广东省第二人民医院(以下简称“省二医”)风湿免疫科专家近日为痛风患者送上3个妙招,只要吃得合理,完全可以既享受美味,又稳住尿酸、减少痛风发作风险。

### 啤酒黄酒要“拉黑”

聚餐,无酒不成席。但酒精是痛风患者绕不开的“雷区”。省二医风湿免疫科主任医师郑少玲将不同酒类逐一拆解:白酒嘌呤虽低,酒精却高。酒精代谢为乙酸,会抑制尿酸排泄,不建议饮用,更不可贪杯;啤酒由麦芽发酵酿造,含大量鸟苷酸,代谢后直接生成尿酸,升酸速度快,是痛风患者的“头号禁酒”。黄酒,特别是陈年黄酒,头

仅嘌呤丰富,酸性物质还会进一步抑制尿酸排泄,危害甚至高于啤酒,应坚决杜绝。

葡萄酒中的鞣花酸有一定抗氧化和抗炎作用,可轻微减轻酒精对尿酸的影响,但不能多量。专家建议,每天控制在50毫升以内,最好用刻度杯量取;白葡萄酒鞣花酸含量极低,不建议饮用。

### 每天至少喝2000毫升水

水是最好的“降酸药”。根据国家《高尿酸血症与痛风患者膳食指导》,痛风及高尿酸人群每日饮水量应不少于2000毫升。

郑少玲提醒大众,不要等到口渴再喝水,应主动、多次、均匀饮水。“白开水是最佳选择。对于合并心脏病、

## 三个妙招让痛风不“发作”

高血压、肾病或水肿的患者,每日饮水量以2500毫升为宜,避免加重肾脏负担;痛风急性发作期,可适当增加至3000毫升。

“另外,需要警惕的是含糖饮料。”郑少玲提醒,果糖是“隐形推手”,广泛存在于汽水、奶茶、果汁及蜂蜜中,会显著升高尿酸、血压、血糖和血脂。因此她建议,水果直接吃,不要榨汁;任何甜味饮料都应尽量避免。

### 少喝汤多吃菜

饮食控制是痛风管理的核心环节。郑少玲介绍,我们所吃的食物,按嘌呤含量可分为3类,对于本身尿酸高的人群,就应该避免高嘌呤类的食物,比如,动物内脏、浓肉汤、海鲜(尤其是蛤蜊、蟹、海鱼)、啤酒等,这些食物和

饮料等,建议坚决不碰。

其次,含中嘌呤的食物,比如猪牛羊肉、部分河鱼、豆制品等,可少量食用。建议将肉切块煮沸后去汤再吃,嘌呤可大幅降低。鼓励多吃低嘌呤的食物,比如牛奶、鸡蛋、大部分蔬菜、米面等,可放心食用。

在蛋白质摄入方面,建议每日每公斤体重0.8克-1.0克,以牛奶、鸡蛋为主,适量搭配去皮禽肉或河鱼。盐控制在每日2克-5克,不超过6克。适当多摄入富含维生素B1和维生素C的食物,如水果、植物油等。

郑少玲还强调:汤是嘌呤“重灾区”。广东的老火靓汤,无论是鸡汤、鱼汤还是排骨汤,久炖后嘌呤大量溶出,痛风患者宜少喝汤、多吃菜。

羊城晚报记者 张华

## 春节期间如何防止儿童被烫伤?

记者近日从广州市红十字会医院获悉,春节期间,儿童烫伤就诊量较平时显著增加,该院科室主任、主任医师张志表示,热水、烟花、热汤锅是三大主要致伤源——孩子好奇触碰热水瓶、围观烟花时被火星溅到,在厨房玩耍时打翻热汤,都可能造成不同程度的皮肤损伤,“掌握正确的应急处理方法和科学的防范意识是守护健康的关键。”

### 三大儿童烫伤高发场景

张志表示,春节期间,饮食、烟花以及取暖是三大儿童烫伤高发场景。

大人准备年夜饭时,因忙碌无暇顾及的汤锅、热水壶若放置不当,孩子易碰翻导致烫伤,吃火锅、喝热饮时,孩子因好动而打翻餐具也常引起局部烫伤。

燃放烟花爆竹是孩子们喜欢的春节娱乐活动,但距离过近、捡拾未熄灭的碎屑或伸手触摸烟花筒等,容易被火星、高温灼伤手部、面部等暴露部位。

此外,冬季使用的取暖器、暖手宝、热水袋,若孩子长时间紧贴皮肤使用,可能造成“低温烫伤”。这类烫伤表面不明显,但深层组织损伤可能较重。

### 应急处理谨记“5步走”

孩子烫伤后,家长切勿慌乱涂抹牙膏、酱油等异物,以免加重损伤、增加感染与留疤风险,张志提醒家长们务必牢记“冲、脱、泡、盖、送”5步急救原则:冲:立即用流动的冷水(非冰水)轻轻冲洗伤处15-20分钟,降低皮肤温度、缓解疼痛。

脱:小心脱去或剪开伤处衣物,避免强行撕扯,防止皮肤二次损伤。

泡:四肢烫伤可继续浸泡于冷水中5-10分钟;面部、躯干等处可用冷水湿敷。

盖:用清洁纱布或毛巾轻轻覆盖伤口,避免污染。

送:若烫伤出现水疱、皮肤破损,或面积较大,伤及面部、手部、关节等特殊部位应立即就医。

### 家长要做好这几点预防

预防胜于救治,春节前后等特殊时期,家长需留意以下几点:

妥善放置危险物品:热水壶、汤锅等应置于孩子无法触及之处;厨房可加装安全护栏;取暖设备需远离儿童,并避免长时间接触同一部位。

严格监督烟花爆竹:燃放时确保孩子在成人看护下,保持安全距离,并教育孩子不捡拾、不触碰烟花残骸。

加强日常看护与教育:节日忙碌中仍须保证孩子不离开视线;可为孩子进行简单的安全讲解,使其明白远离热源、明火的重要性。

### 后续护理需注意3点

烫伤恢复周期漫长,还存在留疤风险,不过,张志表示,烫伤后护理的质量会直接影响愈合效果。若不想孩子留下严重印记就需要特别留心,尤其暴露部位更需细心呵护:

伤口护理:保持创面清洁干燥,避免搔抓,遵医嘱用药,勿自行涂擦药膏。

疤痕防治:伤口愈合后若出现色素沉着或增生性疤痕,应在医生指导下及早使用抗疤痕药物,并坚持护理3-6个月。外出时注意防晒,可戴帽子、穿长袖遮挡疤痕部位。

饮食调理:多摄入富含维生素C、蛋白质的食物(如新鲜蔬果、蛋奶),避免辛辣、深色调味品,以减少色素沉积。

羊城晚报记者 王沫依  
通讯员 胡颖仪 孙冰倩

本版统筹:羊城晚报记者 薛仁政