

春节期间防病提示

安康市疾控中心 何茜

团圆宴饮酒，怎样尽兴又不伤身？

安康市中心医院 谢怡

当除夕的灯笼亮起，当团聚的欢笑满堂，杯中那抹琥珀色或透明清亮，总是不知不觉间为年味增添了几分暖意与酣畅。团圆宴上，如何饮酒才不伤身呢？

过量酒精对人体的伤害
肝脏告急：短时间内大量饮酒，远超肝脏代谢能力（约每小时10至15克酒精），可能导致急性酒精性肝损伤，甚至引发凶险的“急性肝衰竭”。

胰腺炎：暴饮暴食是诱发急性胰腺炎的重要因素，发作时疼痛剧烈，有生命危险。

心脑血管意外：酒精使血管急剧扩张后又收缩，易导致血压剧烈波动，诱发心绞痛、脑出血或心肌梗死，尤其在本身有基础疾病的中老年人群中风险陡增。

意外与伤害：反应迟钝、判断力下降，是交通事故、摔伤、溺水等节日高发意外的主要元凶之一。

此外，长期过量饮酒，患癌症风险也会增加。

科学定义饮酒量
中国居民膳食指南建议：成年男性一日饮酒酒精量不超过25克，女性不超过15克。约等于啤酒750毫升、葡萄酒250毫升、低度白酒75毫升（男性）；女性约为男性的60%。

不建议为了“平均”而每日饮酒。每周应有至少2至3天完全不接触酒精，让肝脏得以休整。

如何健康饮酒
不空腹：饮酒前先吃些主食、肉类、奶制品，在胃里形成“保护层”，延缓酒精吸收。

巧备“护肝餐”：优先食用富含维生素B族（如粗粮、瘦肉）、优质蛋白（鸡蛋、豆腐）和抗氧化剂（深绿色蔬菜）的食物。

主动减速：小口慢饮，多停顿，给自己身体代谢的时间。

必配白水：每喝一杯酒，至少喝一杯温白开水，加速酒精稀释与排泄。

解酒误区：浓茶、咖啡不解酒，可能加重心脏和肾脏负担。蜂蜜水、果汁（如番石榴汁、橙汁）可补充水分和糖分，有一定缓解作用。

充足休息：酒后务必保证睡眠，给身体修复时间。

警惕信号：若有人出现昏迷、呼吸缓慢、皮肤湿冷等严重酒精中毒迹象，切勿让其“躺下休息”，应立即侧卧（防呕吐窒息），并第一时间呼叫急救。

这些人请“零饮酒”
孕妇与哺乳期女性：酒精毫无安全剂量，会危害胎儿及婴儿。

儿童与青少年：影响大脑发育。

需服药者：尤其是服用头孢类、降压降糖、镇静等药品，可能引发致命反应。

肝病、胰腺炎、痛风、严重心脑血管疾病患者。

岚皋县中医医院便民门诊部开诊

本报讯(通讯员 张云)2月4日，岚皋县中医医院举行便民门诊部开诊暨岚河医派传承工作站揭牌仪式。在岚河医派学术档案交接环节，老中医孙朝润将珍藏多年的学术资料交给岚皋县中医医院中药适宜技术推广中心负责人李峰，实现了学术脉络的“代际传递”。

据悉，岚河医派发源于清末民初岚皋名医陈可庄，经孙朝润、邓久清、熊明朗等几代中医人传承发展，深度融合岚皋自然环境、道地药材与民间验方，尤其重视“治未病”预防保健理念，善于通过饮食、起居、情志调养提升民众防病能力，至今已发展成为岚皋县兼具理论深度与实践价值的特色中医品牌。

仪式结束后，现场同步开展健康义诊与中医适宜技术体验。余春、李玲等省市中医专家与岚河医派传承人共同组成义诊团队，为到场群众提供辨证咨询、处方开具、健康指导等服务，针对常见慢性病、老年病及疑难病症耐心答疑解惑。针灸理疗室内，医务人员为群众免费提供艾灸、推拿、拔罐等中医适宜技术体验，让大家亲身感受中医药“简、便、廉、验”的独特优势。

市人民医院温情关爱留守儿童



蛋糕制作活动现场

本报讯(通讯员 覃斌)2月4日，安康市人民医院以“医路童行，共迎新春”为主题，联合旬阳市双河镇人民政府，邀请双河镇留守儿童托管中心的7名儿童来到安康城区，共同度过了一段温馨而欢乐的时光。

本次活动得到市慈善协会、市妇联的悉心指导。医院特别组织了爱心家庭团队，精心安排了丰富的互动环节，带领孩子们依次参观了市人民医院史馆、安康博物馆和科技馆，并参与了趣味蛋糕制作。活动气氛热烈，笑语不断。

在互动游戏环节，医院“小紫薇”志愿团的小志愿者与留守儿童一起进行了“你画我猜”“趣味问答”等游戏。孩子们迅速熟悉起来，现场笑声与欢呼声此起彼伏。接下来的青少年假期安全课上，志愿者们通过播放通俗易懂的动画视频，以直观的画面和易于理解的语言，引导孩子们正确使用网络和手机。在“爱心家庭”结对环节，医院的7个爱心家庭与孩子们一一结对，并向他们赠送了精心准备的书籍、爱心卡片等新年礼物。家长们表示，将通过持续的交流与陪伴，搭建起情感沟通的桥梁，让孩子们感受到如家人般的关怀。

随后，孩子们前往安康博物馆和科技馆参观。在讲解员生动的介绍中，他们深入了解家乡的历史文化，探索科学奥秘，拓宽了视野。在蛋糕制作现场，孩子们围在操作台前，认真跟随蛋糕师学习塑形、点缀等技巧，亲手制作出属于自己的新春蛋糕。

谨防心脑血管疾病

寒冷天气与春节期间作息不规律、暴饮暴食、情绪波动等因素叠加，使得冠心病、脑梗中等心脑血管疾病发病风险显著增加。

预防小贴士：
心脑血管疾病患者或高危人群需特别注意，密切关注天气变化，外出时穿戴暖和；保持规律作息、合理饮食、充足睡眠和适度运动；严格遵医嘱按时服药，定期监测血压、血糖、血脂等指标，如有异常及时就医调整治疗方案。

其他健康问题：
新春佳节，出行、社交活动频繁，需要防范交通事故、饮酒过度等。

预防小贴士：
1. 遵守交通规则，不超速行驶、不酒后驾车、不闯红灯、不乱穿马路。
2. 不空腹、不过量饮酒，不喝来历不明、成分不清的药酒。

预防输入性传染病

春节期间，出入境人员增多，国内外互通频繁，应注意防范疟疾、登革热等境外高发输入性传染病。

预防小贴士：
1. 虽然冬季蚊虫密度降低，但仍需警惕室内过冬蚊虫，防止被蚊虫叮咬；室内外放置的花盆、陶罐等盛水器要倒扣，避免蚊虫孳生。
2. 前往疟疾、登革热流行地区前，按医生建议服用预防性药物；在流行地区，使用蚊帐、蚊香以及驱蚊剂，防止蚊虫叮咬。
3. 返乡后，建议尽早检测；如出现反复发热、头痛、寒战等症状，及时到定点医院就诊，主动告知医生旅居史和接触史；若确诊，遵医嘱全程规范治疗。

警惕肠道传染病

春节期间，聚餐活动增多，增加了肠道传染病的感染风险。冬季肠道传染病的主要病原体是诺如病毒、轮状病毒等，常见症状主要为恶心、呕吐、腹痛、腹泻等。

预防小贴士：
1. 注意饮食饮水卫生。不吃腐败变质的食物，不吃生冷不洁食物，生熟食品要分开；不饮用生水或被污染的水，饮用水用具要定期消毒。
2. 保持环境卫生。地面或者物体被患者呕吐物或排泄物污染后，应在做好个人防护的前提下开展清理工作，同时使用含氯消毒剂对患者的呕吐物和排泄物进行消毒处理，处理后应清洁双手。
3. 注意个人卫生。勤洗手，打喷嚏或咳嗽时，使用手帕或纸巾轻掩口鼻，避免直接用手接触。

市妇幼保健院举办迎春联欢会



联欢会现场

本报讯(通讯员 聂婷婷)2月6日，安康市妇幼保健院举办“骏马迎春 笃行奋进”迎春联欢会。全院干部职工欢聚一堂，通过自编自导的文艺节目喜迎新春，凝聚团结奋进的力量。

联欢会在儿科党支部热情洋溢的开场舞《你好你好新年好》中拉开序幕。各党支部、科室陆续登台，献上了形式多样、精彩纷呈的演出：医技党支部带来的快板《妇幼医技谱新篇》，节奏明快、铿锵有力，展现了医技人员奋发向上的精神风貌；儿童保健党支部表演的舞蹈《疯狂动物城》，动作活泼、充满童趣，传递出呵护儿童健康的温暖与活力；行政后勤党支部的小品《守护者联盟》语言生动、情节诙谐，致敬幕后岗位的默默奉献与坚守；宣讲节目《以爱为帆护航生命》则深情讲述了临床一线的感人故事，诠释了医者的初心与使命。此外，妇女保健党支部的《荣耀奉献》、总护理部的健身操《奔跑的青春》、医教党支部的歌伴舞《上春山》等节目也各具特色，精彩纷呈，赢得了现场阵阵掌声与喝彩。



文艺节目精彩纷呈



汉阴县人民医院眼科开展白内障日间手术

本报讯(通讯员 申宇鹏)近日，汉阴县人民医院眼科正式推出白内障超声乳化日间手术服务。该服务采用“当日入院、当日手术”的高效诊疗模式，结合微创技术及个性化治疗方案，为患者提供“省时、省钱、省心”的全新就医体验。

“原本以为手术要住院好几天，没想到从入院到出院不到24小时，术后视力马上就清晰了！”57岁的谢阿姨在术后复查时欣喜地表示。她因双眼老年性白内障，视力一度降至0.1，日常生活受到很大影响。得知医院开展日间手术后，她立即预约就诊。眼科团队为其制定了个性化手术方案，手术全程仅用时12分钟，术中患者无明显痛感。术后视力恢复至0.6，谢阿姨当天即顺利出院。

据眼科主任李明介绍，白内障超声乳化技术通过高频超声波将混浊的晶状体击碎并吸出，再植入折叠式人工晶体。与传统手术相比，该技术具备三大核心优势：一是切口微小无需缝合，术后散光少、恢复快；二是手术时间短，单眼手术平均仅需15分钟，减轻了患者术中身心负担；三是适应证广，无论是老年性白内障、先天性白内障，还是合并高度近视等复杂情况，均可通过个性化方案实现精准治疗。

为确保日间手术的安全与效率，医院建立了全流程规范化服务体系。术前实行“预住院”模式，患者可提前完成视力、眼压、眼底等全套检查，避免手术当日等待。术中由高级职称医师主刀，并配备高清晰手术显微镜等先进设备，保障手术精准性。术后设有专门观察区，医护人员实时监测患者视力、眼压等指标，同时开展集中健康教育，发放图文并茂的护理手册，并建立随访微信群，及时解答患者居家康复过程中的疑问。

读懂身体“密语” 避免数字“迷雾”

王东

在智能健康设备日益普及的今天，“数据焦虑”在门诊中并不少见。作为一名医生，我发现许多人对于设备给出的数据往往一知半解，时而过度担忧，时而忽略真正的健康警报。尤其在春节到来之际，人们聚会增多、饮食变化、饮酒频繁，更容易导致数据波动，引发不必要的紧张。今天，让我们从医学角度解读这些常见健康指标，学会与数据健康共处。

心率变异性(HRV)：身体的“压力仪表盘”，而非“健康成绩单”

什么是心率变异性？
心率变异性反映的是心跳间隔时间的微小变化。许多人误以为心跳应该像节拍器一样规律，事实恰恰相反——健康的心脏具有一定的“不规律性”。它由自主神经系统调节，就像身体的“压力响应系统”，反映压力状态与恢复能力。

如何理解你的HRV数据？
临床上，HRV受多种因素影响：年龄（通常随年龄增长而下降）、性别、运动习惯、压力水平、呼吸模式，甚至测量时间（早晨通常更高）。一个常见的误解是“HRV越高越好”。实际上，异常升高或降低都值得重视。持续的极低HRV可能与慢性压力、疲劳或某些疾病状态相关；而异常高的HRV有时出现在某些神经调节异常的情况下。

注意事项：
1. 避免日间过度比较：HRV日间波动可达20%-30%，运动后、餐后或压力状态下可能暂时降低。

2. 关注长期趋势而非单点数值：连续监测2-4周，观察个人基线及变化趋势比纠结单次测量值更有意义。
3. 理解设备局限性：消费级设备（尤其是光学心率传感器）的HRV测量精度通常低于医用级心电图，尤其是在运动状态下。
4. 知道何时就医：单独HRV异常而其他一切正常，很少需要紧急处理。但若伴随胸痛、心悸、晕眩等症状，应及时就医。

睡眠深度：揭开“睡眠分数”背后的复杂性

什么是睡眠深度？
市面上的设备通常将睡眠分为浅睡、深睡和快速眼动睡眠(REM)。深睡期(慢波睡眠)对体力恢复至关重要，REM睡眠期与记忆整合、情绪调节密切相关。
解读睡眠数据时的常见误区：
许多患者问我：“医生，我的深睡只有1小时，设备显示‘不足’，但白天精力充沛，这有问题吗？”这里面有个关键点：睡眠需求个体差异巨大。成年人深睡比例通常为15%-25%，但有人天生就偏低。此外，设备的“睡眠阶段”划分基于体动和心率模式，准确性有限，不应视为医学诊断依据。

注意事项：
1. 关注自我感受而非绝对数值：如果你白天精力充沛、情绪稳定，即使“深睡时间”低于设备平均值，也无需焦虑。
2. 了解算法的局限性：消费级设备通常

无法识别“安静清醒”状态，可能高估实际睡眠时间。

3. 重视睡眠规律性：相比纠结于深睡分钟数，维持固定作息时间、创造适宜睡眠环境对大多数人更为重要。

4. 识别真正的危险信号：频繁的夜间血氧下降(可能与睡眠呼吸暂停相关)、每小时超过5次的明显觉醒或长期主观失眠感，这些比单纯的“深睡不足”更值得关注。

血氧饱和度(SpO₂)：了解“生命之火”的正常波动

什么是血氧饱和度？
血氧饱和度指血液中氧合血红蛋白的比例，反映肺部气体交换效率。正常静息状态下，健康人血氧饱和度通常在95%-100%之间。
解读血氧数据时的关键认知：
许多患者担心夜间血氧“降至92%”是否危险。事实上，轻度波动是正常的，尤其是在REM睡眠期，呼吸可能变浅变慢，导致血氧轻微下降。此外，高海拔地区居民的正常值可能略低。需要警惕的是持续低于90%(海平面静息状态)或频繁大幅度波动。

注意事项：
1. 了解测量误差来源：寒冷导致末梢循环差、指甲油污染、手部移动都可能致读数不准确。
2. 避免过度监测：健康人日常监测血氧意义有限，反而可能引发焦虑。
3. 特定人群需关注：慢性心肺疾病患者、打鼾严重者，夜间血氧监测更有价值。

4. 结合症状判断：单独的无症状性短暂血氧下降(尤其夜间)与伴有气促、胸痛、口唇发紫的血氧下降，临床意义完全不同。

给智能健康设备用户的医学建议

1. 建立个人基线：在感觉良好时连续监测2周，了解自己的“正常范围”，而不是盲目对比人群平均值。

2. 关注功能状态：问问自己：“数据变化是否影响了我的日常生活功能？”如果答案是肯定的，可能无需过度担忧。

3. 理解医学决策的复杂性：临床诊断基于病史、体格检查、实验室检查和影像学等的综合评估，单一健康设备数据极少作为独立诊断依据。

4. 设立“无设备时间”：每周至少有一天不佩戴监测设备，重新连接身体的内在感受。

5. 知道何时“离线咨询”：当数据引发持续焦虑，或出现明确警示信号(如静息状态下持续胸痛伴血氧下降)，请关闭App，预约专业医疗机构咨询。

健康监测设备是出色的健康“翻译器”，能帮助我们解读身体的微妙信号。但它们不应成为焦虑的“放大器”或健康的“裁判员”。真正重要的是：数据背后的你，感受如何？生活如何？

健康之路，既要借助科技的“望远镜”，也要保留感受身体的“内在指南针”。让我们学会倾听数据的提示，而不被其主宰，在这条路上，走得更从容、明智。

(作者系安康市中心医院心内二科主任)