

# “南方小土豆”勇闯哈尔滨 医生提醒重点关注四个方面问题



本报记者 戴虹红 通讯员 郑莎

近期,随着东北冰雪游人气爆棚,“南方小土豆”这一昵称在网上走红。数据显示,哈尔滨成今冬国内旅行目的地“顶流”。

南北方气候差异较大,当“南方小土豆”们初次来到东北游玩,可能会遇到一些健康问题。对此,浙中医大二院(浙江省新华医院)的医生们就4个问题作出提醒。

不少人认为,“南方小土豆”到东北,最难熬的是北方的天寒地冻,但事实上,真正的问题是干燥。该院皮肤科主任王小勇表示,北方室内暖气火力很足,再加上

北方本身也偏干燥,保湿问题显得尤为重要。曾有南方人到东北旅行时,因为嗓子干燥半夜醒来,两天之后嗓音变哑,这种干燥的感受是很多南方人没有体会过的。准备油性较大具有保湿作用的脂类护肤品很有必要,可防止皮肤干燥、破裂。他建议,大家游玩时可以带上保温杯,定时补充水分,也可以带上效用强的护肤品做好日常防护等。另外,北方冬天的紫外线也很强,带上防晒霜有备无患。

“南方小土豆”们到东北免不了要大快朵颐,常见的东北特色菜有炖菜、锅包肉、酸菜、粉条、烧烤

等,这些食物不仅味道丰富,而且分量十足。但要注意的是,这些食物对于习惯清淡饮食的南方人来说,可能会造成一定的消化负担,引起消化不良或腹泻等。该院消化内科副主任医师郑华君建议,到达东北的前3天,以少食多餐、清淡食物为主,预防肠胃炎。

南方人到东北旅游,看到冰天雪地难免过于兴奋,此时要小心滑倒。在东北,每年还有不少人在澡堂子里摔倒。该院骨伤二科主任吴连国提醒,老年朋友不少都存在骨质疏松的问题,一定要注意这两个场景,以防摔伤。

此外,北方冬季积雪多,雪的反光率将近95%,当阳光照射到雪地上时,雪地表面会反射大量紫外线,这些紫外线照射眼球时会对眼表组织造成刺激,可能导致角膜上皮受损,这被称为雪盲症,会出现短暂性失明或眼红、眼痛、流泪等眼部症状。眼科主任俞萍萍表示,轻度雪盲症可在1-2天后缓解,但仍建议患者及时就医,医生会根据情况酌情用药,能够加速恢复。建议大家出门游玩要戴太阳镜,尤其长时间在室外体验雪景时。

## 自己或身边人感冒都可能引起“红眼病” 重视用眼及手卫生很关键

本报记者 林乐雨 通讯员 叶娇慧

冬季流感等呼吸道疾病高发,眼科门诊患者随之增加。记者了解到,最近,温州市中西医结合医院眼科门诊几乎每天都会接诊10余名因自身或者身边人患感冒而感染急性结膜炎的患者。

65岁的许大伯最近总觉得眼睛黏糊糊的,一开始并未在意,可发展到后来双眼出现明显刺痛感。温州市中西医结合医院眼科医生徐依检查后告诉许大伯,他是患上了急性结膜炎,也就是俗称的“红眼病”。急性结膜炎发病时眼白部分异常发红,严重时可能出现结膜水肿。患者在早晨起床时往往会出现眼部出现较多分泌物,多为黄白色脓性、黏稠黏液性,以及水样浆液性质分泌物,眼部有异物感、烧灼感,出现痒、畏光、流泪等症状。

徐依表示,熬夜劳累、感冒、营

养不良导致免疫功能低下时,致病细菌病毒等就会乘虚而入。另外,眼表通过鼻泪管与鼻腔上呼吸道相连互通,当出现发热、咳嗽、鼻塞、流涕等症状时,若没有及时治疗,病毒容易经鼻泪管上行感染结膜,从而导致“红眼病”。而如果感冒期间没有做好清洁防护,沾染病原体的双手多次揉搓眼部,会将病原体带入眼表从而导致眼表感染,发生急性结膜炎。

急性结膜炎常见病因是病毒感染,病毒感染一般具有自限性,轻症通常在1周左右好转,严重的可能需要3周,可到眼科门诊开具抗感染眼药水治疗,同时居家隔离。居家护理时,要及时清除眼部分泌物,如果分泌物较硬,可以热敷软化后再清除;如果眼部刺痛烧灼感明显,可以冰敷缓解症状;不得遮盖患眼,遮盖后眼部分泌物不易排出,可能加重感染;如果出现眼部刺痛、畏光流泪等情况明显,



及时到眼科门诊检查,警惕有无继发角膜炎。

自身或者身边人感冒,都可能引起急性结膜炎。徐依建议,若是家中有人感冒或者感染急性结膜炎,应该避免与患者共用毛巾、脸盆等。重视手卫生及用眼卫生,如果已经感冒,暂停佩戴隐形眼镜,避免病毒感染眼部。

## 无法控制肌肉 身体“僵”成“木头人”

通讯员 陈雨虹 吴婧

此前有媒体报道,55岁的歌星席琳迪翁由于病情恶化,已无法正常控制自己的肌肉。一年前,席琳迪翁宣布身患罕见神经系统疾病——僵人综合征。正是此病,导致她经常痉挛,不仅走路都困难,甚至想唱歌,声带都无法按照自己习惯的方式去发声。

浙江医院神经内科主任刘小利表示,僵人综合征是一种罕见的自身免疫和神经系统疾病。由于腰背部肌肉僵硬症状较多见,这种病容易被误诊为风湿免疫疾病强直性脊柱炎。病人按照风湿免疫疾病的思路治疗,不见好转后可能被诊断为癔症、焦虑症,最终转诊到神经内科后才被确诊。目前,对僵人综合征的诊断,首先要排除其他可能病因,然后做免疫指标、肌电图等检查来进一步明确。僵人综合征的治疗主要包括改善临床症状和免疫调节治疗。

刘小利提醒,如果出现双腿以及躯干部僵硬,无法行走,排除强直性脊柱炎等原因后,应到神经内科进行相关检查,及早进行治疗。

## 压力会“传染” 管控不好易影响伴侣

当身边有人压力很大时,往往会感到“气氛”压抑。科普网站“The Conversation”日前报道称,心理学家发现,压力也会“传染”。如果人们管控不好自己的压力,就很容易影响身边的人,尤其是伴侣。

报道称,美国普渡大学社会心理学家罗西·施罗特针对伴侣间的压力如何影响彼此心理与生理健康进行研究。研究显示,压力会改变免疫、内分泌和心血管系统。当伴侣间发生批评等冲突时,两人压力荷尔蒙水平会升高,伤口愈合减慢,并伴有血压升高等体征,皮质醇水平也随之改变。这种激素在引起身体压力反应上起关键作用,且在冲突后的4小时内仍处于较高水平。施罗特表示,亲密关系的质量对健康至关重要。她建议伴侣间可以通过积极交流、拥抱牵手等方式释放压力。据《环球时报》