

# 健康春运出行攻略

□记者 朱娜 实习生 王敏 通讯员 卢俊喆

1月30日,2010年春运正式开始。提到春运,不少人都有候车时胸闷气短,下车时腿脚发软的体验,甚至还有人在旅途中患上种种疾病。怎样才能健康安全地回家过大年?

## 提防“双道”疾病

春运期间,火车、汽车、飞机上乘客较多,人们密切接触的频率增加,再加上空气不流通,无法勤洗手等原因,增大了感染甲流以及其他呼吸道疾病的风险。

市中心医院感染病副主任医师元民建议,旅客应注意预防呼吸道疾病,尤其是甲流。抵抗力较差的人群,如老人、孩子等,在旅途中应佩戴口罩,看到身边有人咳嗽或打喷嚏,应迅速转过身去。已出现感冒、咳嗽、发烧等症状的患者,最好推迟出行时间,避免在病症高发期出门。否则既有可能将疾病传染给其他人,也会因旅途劳顿而加重病情。正在恢复期的呼吸道疾病患者,可戴口罩出行。除呼吸道疾病外,



人们出行时还要提防胃肠道疾病。由于旅途中条件有限,水常常烧不开,食物不够卫生,且易变质。如果旅客喝了没烧开的水,或是吃了不干净的食物,就很容易引起肠胃炎、腹泻、痢疾及甲肝等胃肠道疾病。对此,旅客们可以根据旅途的长短,自备适量的清洁水及易储存、高热量的食品,有慢性疾病的人还应携带相应的药品。

## 当心小毛病带来大麻烦

旅途的特殊性会使一些小毛病引起大麻烦。因此,小毛病也要引起注意。

旅行中人们往往要背行李,患椎间盘突出的人应避免背负过重的行李,否则可能会加重病情。

途中上厕所不方便,不少

旅客都会选择憋尿。长时间憋尿会导致膀胱内充血,引起充血性膀胱炎,出现血尿。因此尽量不要憋尿。

有些旅客为了少上厕所就不喝水,少吃东西,这样可能导致体力透支,因脱水或低血糖而出现昏厥。元民建议,即使不想多吃其他食物,也应吃些巧克力或糖果补充热量。

车厢内人多拥挤活动不便,人们常常久坐4、5个小时。这样可能引起下肢动脉血管血栓,甚至导致血栓脱落,并流入大器官,引起肺栓塞及心脑血管病等。因此,乘车时应适时活动腿部,如行走不便,可揉捏敲打腿部。

另外,有些人性格内向,害怕长期处于人多嘈杂的环境中,他们出行时应有家人陪同,以免出现焦虑、恐惧等症状。

元民提醒市民,若途中出现不适,应及时与乘务员取得联系,在医务人员的指导下服用药物。有急症的市民,如严重腹泻、高烧、心脑血管病等,应及时下车就地治疗,以免延误病情。

健康说吧

## 尘肺病治疗中心建多大够用

□李永高

我国首座尘肺病治疗中心,日前在北戴河开工建设。

2009年,尘肺病很“热”。一个叫张海超的28岁河南农民工,用“开胸验肺”的惨烈举动揭开了我国职业病患者现状的冰山一角,让更多人知道了尘肺病。其实,去年,有关尘肺病的新闻屡见报端:深圳百余名湖南籍农民工为争取尘肺病检查而备尝艰辛;云南12名青壮年男子因尘肺病相继辞世;陕西48名身患尘肺病的农民有19人去世……

权威数字显示,我国在各类职业病中,尘肺病占到80%。每年因尘肺病引起的死亡病例是其他工亡人数的3倍。卫生部有报告表明,自上世纪50年代以来,全国有14万余人死于尘肺病。目前,全国已累计报告尘肺病患者60万人,且每年以上万人的速度递增。

由此,笔者一直算不清楚,这座位于中国煤炭工人北戴河疗养院内的尘肺病治疗中心该建多大才够用。据该院院长李玉环介绍,尘肺病治疗中心内设大容量肺灌洗治疗室6间,医疗病床120张。这两个数字让笔者想起,《工人日报》曾报道:李院长领导的这所疗养院,1991年以来,共治愈5500多位尘肺病患者。即便从现在起把他们的年均治愈人数增加1倍,要治愈全国的尘肺病人得多少年呀?!又有几个张海超能在有生之年得到治疗?

减少中国的尘肺病之痛,有没有更有效的办法?况且,职业病不只是尘肺病。2001年,国家质检总局宣布实施《职业健康安全管理体系规范》国标时,统计全国实际接触粉尘、毒物和噪声等职业危害职工2500万人以上。2006年,在“中国·企业社会责任国际论坛”上,卫生部透露我国有1600万家企业存在有毒有害作业场所,受不同程度危害的职工总数有2亿。

张海超近乎残酷的自戕,悲怆得令人震撼,日后会不会有赵海超、王海超“开胸验肺”……当务之急是迅速建立并完善与经济发展相适应的制度体系,从根本上减少和预防职业病危害。

北戴河是个令人神往的所在,曹操曾至此赋诗感叹:“盈缩之期,不但在天;养怡之福,可得永年。”毛泽东亦于斯慷慨作歌:“魏武挥鞭,东临碣石有遗篇。萧瑟秋风今又是,换了人间。”在那里为患者“洗”了10多年尘肺的李玉环的最大愿望是:愿矿工兄弟不再受尘肺病之痛。

值得欣喜的是,最近出台的《国家职业病防治规划(2009~2015年)》提出,要将职业病防治列入政府绩效考核体系。祝福所有为建设共和国大厦付出心血与汗水的人们“可得永年”!

# “苦瓜妈妈”不可随意模仿

为降血糖每餐吃一根苦瓜,一年吃700根苦瓜

□记者 朱娜 实习生 王敏 通讯员 牛牧青 卢俊喆

一个母亲欲给女儿捐肾,为了达到肾移植的标准,一年内吃掉700根苦瓜。苦瓜究竟能有多大降血糖作用?如此大量吃苦瓜是不是人人都适用?专家将为您一一揭秘。

## “苦瓜妈妈”:为降血糖狂吃苦瓜

辽阳市22岁的女孩小琳,2007年被确诊为尿毒症。小琳的母亲白宝芹为了挽救女儿的生命,欲给女儿捐肾。可是,白宝芹的血糖高,不适合做肾移植手术。医生建议她吃点苦瓜胶囊降血糖。白宝芹服用过几盒后,嫌太贵,干脆自己吃苦瓜吃。她每天吃两顿饭,每顿饭都吃一根苦瓜,吃了一年,至少吃了700根苦瓜。

2009年初,白宝芹的血糖真的降下来了。因此,白宝芹也被称为“苦瓜妈妈”。

## 苦瓜降血糖作用很小

“苦瓜妈妈”白宝芹的相关事情被媒体报道后,引起了许多



糖尿病患者的兴趣。大量食用苦瓜是否能达到降血糖的效果?照此方法模仿是不是每个糖尿病患者都适合?

河南科技大学第一附属医院内分泌科博士姜宏卫表示,苦瓜的确具有一定的降血糖作用,一些营养专家也介绍过这方面的信息。但是,苦瓜降血糖的作用有多大呢?有一些病人服用苦瓜素来降血糖,但并没有经过大

规模临床试验。他曾经看到大量国内外关于苦瓜素降血糖的资料,这些资料表明,苦瓜素降血糖的作用很小。

血糖高本身是由疾病、服用药物等多种因素造成的。同样,血糖下降也是由多种因素造成的,白宝芹除大量食用苦瓜之外,还有可能与运动等因素有关。她大量服用苦瓜降血糖,并不适用所有糖尿病患者。糖尿病患者还是要在医生指导下,服用

药物控制好血糖。

## 不宜长期大量食用苦瓜

苦瓜是不少人喜欢吃的凉菜,那么把苦瓜当药,大量食用苦瓜会不会有不良反应呢?

市中心医院营养咨询科主任王朝霞说,苦瓜中含有“多肽-P”,具有降血糖的功能。但是,这并不是说糖尿病患者只吃苦瓜就可以达到降血糖的效果。

苦瓜性凉,适当地食用苦瓜具有清热祛火、排毒的效果。但苦味食品不宜食用过多,如果一次性进食大量苦味食品,容易引起消化不良。脾胃虚寒、胃肠功能较弱、消化不良的患者更不宜多吃苦瓜,即使是糖尿病患者也不宜长期大量吃苦瓜。

另外,糖尿病患者控制饮食的前提就是营养平衡,如果过多摄入苦瓜,肯定要影响其他食物的摄入。每一种食物都不能包含人体所需要的全部营养素,所以才要讲究食物的多样性。因此,长期大量只摄入苦瓜,肯定要影响机体健康的。

# “国考”体检前注意啥

□记者 朱娜 实习生 王敏 通讯员 路书斋

2010年国家公务员考试已经进入面试阶段,很快将要迎来体检和政审。入围体检的考生们怎样才能顺利通过体检?体检前又该注意啥?

市中心医院心内科副主任医师李颖介绍,国家对公务员拟录用人员的健康状况有严格要求,体检报告则能直截了当地说

明一个人的身体健康与否。想得到一份“真实”的体检报告,顺利通过体检,在体检前3天就要开始注意。

李颖说,从体检前3天开始,考生就应避免饮酒。因为大量饮酒可能会导致血压、血糖及肝功能的异常。体检前1天饮食要清淡,避免食用高脂、高糖食物,否

则会引起检测中血糖、血脂等指标偏高。体检前1天还要保证充足的睡眠和休息,避免剧烈运动,以免影响体检结果。体检当天要空腹。对于需要早上服药的特殊人群,应先服药再体检,但在体检表上注明既往病史。体检时不要紧张,要保持轻松的心情。尤其在测量血压和做心电图时更

要放松。以往的体检中就有因紧张而导致血压升高、心电图异常的情况。检查当天应穿着舒适方便的衣服,女性尽量不要穿连衣裙、背心裙和连裤袜。此外,经期女性体检时应先告知医生。因为,此时不宜做妇科检查和尿检,这样不仅容易引起感染,还会导致尿检结果不“真实”。