

清明健康攻略请打包收好

清明是祭祀扫墓的日子,在这期间人们缅怀故人,抒发思念的情感。清明节也是春光明媚、草木吐绿的时节,同时也是人们春游的好时候,所以古人有清明踏青,并开展一系列体育活动的习俗。这个时候我们应该注重哪些与健康 and 养生有关的事宜呢? 新郑时报 李显文 整理

注意情绪控制

清明是踏青扫墓、追悼先人的祭祀节日。在祭祀先人、缅怀祖德的同时,也应当注意情绪的控制,否则有些人容易触景伤情,产生悲观等不良的情绪,特别是老年人在扫墓时,很容易有负面情绪。因此悲伤、抑郁不宜持续过久,应当注意情绪的调节。而对先祖及逝去的亲人,最好的怀念,莫过于我们提升自身的品德,光耀祖先。

避免皮肤暴露

春季虫类的活动开始活跃,到野外应避免深入草丛,最好穿着长袖衣裤及长靴,束紧袖口及裤脚口,避免皮肤暴露。

春季也是花粉过敏症高发期,有过敏体质的人到野外扫墓应戴好口罩、墨镜,应选择花草树木上风方行走,必要时还应带上防过敏的药物。

谨防食物中毒

外出扫墓或踏青,尤其是带孩子出行的,注意不要随意采摘食用不认识的野菜、蘑菇。如果出现眩晕、呼吸困

难、嘴唇发紫、呕吐等食物中毒症状时,应及时喝一些温水,人工催吐,并尽快到附近医院就医。

运动量力而行

清明扫墓或踏青时,不宜做运动量太大的活动。较少活动的人群,做运动需要量力而行,不应过大。

患有心脏病、高血压、慢性支气管炎、肺气肿、肾炎、贫血、肺结核、发热、急性感染及处于结石活动期的病人,都不要逞强登山。

少食酸性食物

清明,因为气候变化多端,早晚温差大,应该准备一件可以易于穿脱的外套。饮食须定时定量,不要暴饮暴食。宜少吃羊肉等酸性食物,可适当“增甘”,即多食甜食,顺应春天养生长机。但肥胖者相应减少甜食,限制热量摄入,多食瓜果蔬菜。

春天正是赏花好时节,可是各大医院眼科医生都发现,最近一周,这种眼病患者比平时明显增多。 新郑时报 李显文 整理

5岁女孩野外赏花,视力猛降到0.04 最近,不少人都中招了……

过敏性结膜炎患者相比平时明显增多

“平时,过敏性结膜炎患者一般半天门诊会碰到一两例,今天翻了一倍,有四五例。我主要看眼底病,可能其他看角膜病的同事遇到这类患者会更多。”新郑一医院眼科医生说。

这些患者多数在发病前都去过野外郊游、赏花。近日,20多岁的年轻女子小童和闺蜜开车去外地赏油菜花,一群人玩疯了,还拍了一堆美照发在朋友圈。去的时候好好的,傍晚五六点回到家,她发现眼睛“悲剧”了,双眼很痒,用手揉了一会儿,镜子一照,双眼通红。

一早,她立即到医院就诊,医生结合检查情况和发病之前的去向,确诊是过敏性结膜炎,最有可能的过敏原便是花粉。

春季“卡他性结膜炎”引起视力受损

医生说,过敏性结膜炎及时正规治疗,一般不会影响视力,但也有个别情况。

两年前,一个5岁女孩因为患春季“卡他性结膜炎”,长期没有得到正规治疗,左眼病情发展到了角膜溃疡,最后通过角膜移植才得以控制住病情,左眼裸视力从0.04恢复到0.4。

这个女孩老家在安徽,父母在宁波打工,她从小跟爷爷奶奶一起住。女孩家附近有一片农田,种了很多油菜,每年花开季节,孩子们就会在油菜花丛中玩捉迷藏游戏。

后来,父母把孩子接到宁波上小学。细心的妈妈发现,孩

子老用手揉眼睛,揉得通红通红,平时还频繁眨眼睛,流眼泪。

经过检查,确诊是春季“卡他性结膜炎”,由于一直没有正规治疗,左眼视力已经受损,裸视力只有0.04。最后通过角膜移植,左眼裸视力才得以恢复到0.4。

医生说,春季“卡他性结膜炎”是过敏性结膜炎的一种,每年春天发病,到冬天症状会减轻甚至消失,致病的过敏原是各种植物花粉、动物皮毛、羽毛等。这种病多发于有过敏体质的儿童和青少年身上。

过敏体质人群尽量远离花粉等过敏原

春季为过敏性结膜炎频发的季节,尽量远离过敏原,尤其是对过敏性体质的人群来说。

出去赏花,不要用接触过花粉的手去揉眼睛,家长一定要提醒孩子勤洗手。

如果出现眼睛痒、流泪、畏光等症状,千万不要用手揉眼睛。

频繁揉眼睛会擦伤角膜上皮,导致角膜上皮脱落,严重者甚至会影响视力。一旦出现上述症状,应及时前往就近的眼科专科医院就诊。

如果眼睛出现不舒服,不建议自行在药店购买眼药水。因为如果是患上了过敏性结膜炎,普通消炎眼药水根本起不了什么作用,甚至因为长期错误治疗会导致眼睛其他疾病的出现。

