警惕“血稠”！这4个表现一定要引起重视

□王楠

北京大学人民医院血管外科主任医师张小明表示，血液黏稠度高首先影响毛细血管，因为毛细血管很细，越细的地方就越窄，也就越容易发生堵塞。如果毛细血管发生拥堵，通过血液携带的氧气和营养物质就无法送到器官细胞里面。时间久了，细胞就会受到影响。如果情况再进一步加重，这些细胞就会受伤，甚至凋亡。血管壁就会受到损伤。如果血脂过高，那么血管损伤会进一步加剧，可能慢慢就会形成血栓。

毛细血管被影响，营养物质输送受阻，就可能会引起头昏眼花、头疼、精力不足、胸闷气短等。

“血稠”的4大表现

什么表现预示着自己的血液已经开始黏稠了呢？不妨观察一下身体是否向你发出了预警信号。

信号一：晨起时头晕，晚饭后清醒

临床观察显示，血液黏稠度高的人，早上起床后会感到脑袋晕晕乎乎的，没有力气，没有睡醒后神清气爽、精力充沛的感觉。等到晚饭过后，精神状态反而最好，有的人甚至到了半夜都没有困意，这可能就是血液黏稠增高向人体发出的信号。

信号二：午饭后犯困，须立即睡觉

正常人吃过午饭后都会有困倦感觉，但可以忍受。而血液黏稠度高的人在午饭后马上就犯困，睁不开眼，要立即睡觉，否则全身不适、整个下午都无精打采。如果睡上一会儿，精神状态会明显好转。这是因为午饭后血液循环在加速，血液黏稠度高的人，大脑血液供应不足症状更加明显。

信号三：下蹲时气短，肥胖者居多

血液黏稠度高的人群中，肥胖者居多，这些人下蹲比较困难，甚至因为过度肥胖而无法蹲着干活，一蹲下就感到胸闷气短、呼吸不畅。人体下蹲时，回到心脏的血液减少，加之血液过于黏稠，导致血液循环不足，氧气与二氧化碳不能完成交换，从而引起呼吸困难、憋气等机体缺氧现象。

信号四：视力突然模糊，一下看不清东西

有些人平时视力还可以，但常出现短暂性模糊，严重时甚至突然看不清东西，该情况普遍发生在65岁以上老年人身上。随着年龄增长，大多数老年人血液黏稠度偏高，血液流通不顺畅，营养物质和氧气不能及时供给视神经，导致视神经和视网膜暂时性缺血缺氧，医学上称之为阵发性视力模糊。

预防“血稠”，应该做什么

多喝白开水

北京世纪坛医院急诊科刘瑞莹指出，当人感到口渴时，其实机体已经处于轻度脱水状态，血容量开始减少、血液黏稠度增加，心脏功能已经受到影响。

预防血液黏稠一定要多喝水，不过喝水也要会喝。20℃到25℃的白开水比较合适，喝的时候要慢慢喝；晨起空腹、三餐前一个小时及睡前进行补水；每次补水量150~200毫升，睡前建议在100毫升左右。

多做运动

不管是爬山，还是慢跑、游泳等有氧运动，都可以有效地促进脂质代谢。另外，运动还可以使血液的流动速度变快，加快身体代谢，防止血液黏稠。建议每周3~5次有氧运动，每次半小时到一小时。

清淡饮食

张小明医生提醒，预防“血稠”，三餐宜清淡一些，以素为主，粗细粮搭配。

预防“血稠”，应该尽量避免什么

尽量避免吃高脂肪食物

江苏扬州市第一人民医院消化内科副主任医师支杰华指出，不少油炸、煎制、辛辣的食物里面含有大量的饱和脂肪，会导致血液里面的甘油三酯含量变高，慢慢的血液会变得浓稠，容易导致血管堵塞。

尽量避免吃高糖饮食

支杰华医生表示，吃多了糖分会转化为脂肪在身体堆积引发肥胖，还会导致血糖升高，造成血管内皮损伤，让血液变得黏稠，导致血管堵塞，引发相应病症。

尽量避免久坐不动

久坐少动，特别是当长时间保持一种姿势时，会使血液循环减缓，特别是已经患有高血压或糖尿病的人，体内甘油三酯、胆固醇含量容易偏高，导致血液黏稠度也相对较高。建议一般每隔1小时就活动5~10分钟。

此外，张小明医生提醒，香烟中的各种毒性物质能破坏血管内皮功能，增加血小板聚集，加速红细胞凋亡；大量饮酒也会加重心脑血管缺血、缺氧症状，所以一定要戒烟限酒。

中国疾控中心提醒：冬春季注意预防流行性脑膜炎

□史迎春

流行性脑膜炎，顾名思义是一种以脑膜炎为主的疾病，通常被称作“流脑”。

中国疾控中心提醒，冬春季节既是呼吸道传染病的高发时期，也是流脑高发时期。流脑病死率（超过10%）在目前我国法定报告的传染病中排前5位。流脑预后不良，将严重影响生活。20%的流脑患者会留有严重的肢体和组织的伤残，1/3的感染者终生伴有和神经系统损害有关的智力、视力、听力、运动能力、感知能力等后遗症。

1岁以内的婴幼儿处于身体生长关键时期，免疫系统尚未完全发育，是感染各种疾病的高危阶段。但是也不用对此过于惊慌，对于流脑的防治有3种措施：

一是非药物干预。如保持良好的卫生习惯，做好环境卫生，避免孩子与流脑患者接触，流脑流行期间规范佩戴口罩，尽量避免带孩子去人员密集的公共场所等；

二是药物干预。主要是适时接种流脑疫苗。及时接种流脑疫苗是预防流脑的最有效措施之一。接种流脑疫苗虽然不能完全预防感染，但是接种疫苗产生的有效抗体可以减少死亡、重症、伤残的发生。我国目前有很多种给婴幼儿使用的流脑疫苗，家长们可提前做好功课，也可以直接咨询接种门诊医生。

三是及时就医。流脑感染后发病进展非常迅速，发热、头痛、呕吐和皮肤出血是流脑的典型症状，头顶囟门凸出是婴幼儿脑压增高的典型表现。孩子哭闹和出现相应症状，家长一定要及时带孩子就医，早诊断，早治疗。

心理学家提示：健康育儿应谨防用力过度

□赵乾铮

现在比以往更强调童年经历对人一生幸福的重要性，家长们很容易陷入“过度养育”的陷阱。家长一旦发现自己有过度育儿的倾向，就应该对自己叫停。

心理学家表示，过度养育有两种含义。第一种情况是，父母出于好意，过度帮助、养育孩子。第二种则是指有些父母对孩子的需求或问题“反应过度”。如果出现下面3种情况，家长就要自省是否有些“过头”了。

1.生活大多被规划。带孩子用力过度的一个主要表现就是对孩子干预过多。作为家长，如果你发现自己孩子每天的生活都是被你安排好的，那么就要反思了。比如，有的家长生怕孩子浪费时间，总是帮其报各种辅导班，把孩子的日常活动安排得满满当当，觉得是为孩子好。但孩子需要自己的时间和空间。

2.啥都不会做。过度育儿往往表现为过度保护、事事代劳。有些家长无论大事小情，总怕孩子做不好，直接上手替孩子做；或是孩子遇到问题时总是帮其解决。比如学校组织比赛，孩子落选了；班里小朋友搞生日派对，没请自己的孩子参加。家长得知后马上找老师或别人家长理论，替孩子出头。这样的结果就是，孩子生活自理能力差，什么都不会做。

3.自我认识不清。过度育儿的家长会小心翼翼地呵护孩子的心灵，生怕他们“受伤”，总是一个劲儿地夸孩子，刻意打造一个不正常、不自然的“快乐”成长环境。在这种环境下长大的孩子，容易过度自信，产生“莫名的优越感”，觉得自己就是最好的，别的小伙伴都不如自己，甚至变得任性、骄纵、跋扈。其实，建设性的批评、一定的困难乃至挫折对孩子的健康成长也非常重要，有助于培养孩子的承压能力，提高心理韧性。

陪伴孩子成长，应当帮助孩子树立起五大基本心理素质，即韧性、自律、解决问题的能力、自尊和责任感。家长还要认识到，为人父母，要学会随着孩子自身的成长规律，不断减少自己在孩子生活中的分量。

我市挂出卫生健康工作“作战图”

□黎军 陈英 杨莉

近日召开的重庆市2023年卫生健康工作会提出，我市今年将围绕“4大发展、5项工程、3件惠民实事、3项支撑、3个专项行动”，构建医疗卫生服务体系新格局，健全医防融合新机制，提升群众健康服务新感受，展现事业发展新气象，实现全面从严治党新作为。

在构建医疗卫生服务体系新格局方面，我市将以建设成渝卫生健康圈为目标，推进“4大发展”：两地将共建三甲疾控机构，统筹推进川渝跨界毗邻地区“120”应急救援服务、危重孕产妇转会诊救治服务等，加快两地电子健康卡“扫码互认”，推进成渝卫生健康“一体化发展”；加快4个国家区域医疗中心、3个省级区域医疗中心建设，新建三级医院5~10家，二甲中医院实现区县全覆盖，推进一区两群“均衡发展”；开工建设市中医院中医药传承创新中心，建成投用市疾控中心迁建（一期）和4家公共卫生应急医院，推进市级医疗卫生机构“扩容发展”；深化医共体建设，创建甲级基层医疗机构20个，推进区县域医疗卫生服务体系“整合发展”。

在健全医防融合新机制方面，我市将实施公共卫生建设提档、医疗服务提能、全民健康水平提升、公立医院高质量发展、中医药健康服务提质5项工程。主要包括：创建2~3家三级疾控机构、5家以上二级疾控机构；在现有44家三甲医院的基础上，建设10个县域医疗卫生次中心，建成20个专病诊疗中心；推进3个紧密型城市医疗集团试点；建成1个国家中医紧急医学救援基地等。

在提升群众健康服务新感受方面，我市将办好“一老一幼”、特殊人群和基层服务3件惠民实事。具体包括：综合医院设置老年科比例达到60%，创建3个国家级医养结合示范区（县）、2个示范机构，65岁及以上老年人城乡社区规范健康管理服务率达62%；新增婴幼儿托位1.6万个；为18万名适龄在学女学生免费接种HPV疫苗，实现区县全覆盖；创建1~2家三级精神卫生中心，3~5家二级精神卫生中心；“县聘乡用”医疗卫生人员达到800人等。

在展现事业发展新气象方面，我市将强化人才、科研、数字化3项支撑：推进“人才+”模式，引进20名高端人才，引进1000名基层人才；建设专病医学研究中心等市级科研平台14个；统一全市健康医疗数据资源目录，实现全市一体的卫生健康数据采集、共享通道，实现基本公卫服务数字一体化管理，形成面向预约诊疗、疫苗接种、家医签约、妇幼保健的数字健康“便民清单”等。

别拿碳酸饮料当水喝 小心患上“可乐牙”

□徐名扬

近日，一名23岁男生因牙齿龋坏、脱落，前去医院就诊，检查后发现，牙已经基本坏掉了。医生询问后得知，该男生长期以来几乎不喝白开水，每天喝2到3瓶可乐。

虽然我们的牙齿十分坚硬，但很怕酸，如果长时间、大量地饮用碳酸饮料和酸性食物，使口腔长期处于酸性环境，牙齿外面的硬组织会产生溶解和破坏，这种情况在医学上被称为酸蚀症，也就是我们常说的“可乐牙”。除了牙齿，过量饮用碳酸饮料还可能对人的骨质、细胞、睡眠等造成影响。

碳酸饮料中还含有磷酸、柠檬酸等酸性物质，且其中还有不少糖分。基本没谁能在酸和糖的联手攻击下保全自己的牙齿。面对可能出现的“可乐牙”，我们可以采取哪些手段应对呢？

首先，日常的清洁工作是十分重要的。我们要学会科学正确的刷牙方法，以及使用牙线等口腔清洁工具。需要注意的是，喝完碳酸饮料最好等半小时再刷牙，否则容易对牙齿造成二次损伤。

用吸管喝碳酸饮料，喝完饮料后，还可以喝点温开水漱口。这样能降低口腔中酸的浓度，避免损害牙齿。

控制碳酸饮料的饮用量。正常人偶尔喝一些碳酸饮料解解馋是可以的，但千万不要喝起来就停不住。

运动损伤后应注意什么

□严立新

运动损伤指运动过程中发生的各种身体损伤。与专业运动员相比，热爱运动的年轻人和体力有所下降的老年人因缺乏一定训练知识和应急措施，更易引发运动损伤。

如果不慎发生运动损伤，一定要按照标准的应急措施正确操作，以防造成二次伤害。北京体育大学运动医学与康复学院教授、中华医学会运动康复教育学院副院长王安利介绍了3种生活中常见的运动损伤类型（闭合性软组织损伤、开放性软组织损伤和骨折），并表示它们的早期处理各有侧重点。

闭合性软组织损伤即损伤部位皮肤黏膜完好，组织出血、水肿积聚于皮下软组织内，比如挫伤、肌肉拉伤、关节扭伤、腱鞘炎等。

这类损伤早期(24~72小时内)，受伤组织会出现出血、渗出和功能障碍等。进行处理时应遵循POLICE原则，即保护(Protection)、最适负荷(Optimal Loading)、冷疗(Ice)、加压包扎(Compression)、抬高患肢(Elevation)。

保护：在急性闭合性软组织运动损伤后的一段时间内，应尽量减少损伤部位的负荷。但应对损伤后的制动时间进行限定。最适负荷：适当的负荷能促进细胞的反应和组织结构的重塑。比如将受伤的肢体固定在适当的位置角度。冷疗：具有减轻疼痛、抑制炎症反应、收缩血管以减少水肿等作用，最好在急性伤害出现后的1小时内开始。不同冷疗物有不同的冷疗时间：冰袋15~20分钟、冰按摩10~15分钟、冷喷30秒内（距离伤处20厘米以上，可重复5~10次）。加压包扎：一般采用绷带环绕住受伤处，以收缩血管、缓解减少出血和渗出，还能促使渗出物挤散至周围正常组织中，可减少关节粘连及软骨变性等病理变化的发生。抬高患肢：将患肢抬高约30度，可以促进患肢血液回流，减少炎性出血和渗出。

损伤的中期为24~72小时后至1~2周。这时出血停止但仍有淤血和肿胀，肉芽组织生成，瘢痕形成。此时处理应以改善血液和淋巴循环、散瘀消肿、加速组织修复为主，可采用热敷、按摩等方法，并配合适当的功能锻炼。

损伤的后期，即伤后的1~2周后。临床征象已基本消失，但功能尚未完全恢复。应尽快恢复和增强肌肉、关节功能。可在专业医生的指导下，进行热疗、按摩、火罐、中药外敷熏洗等，同时进行康复训练。

开放性软组织损伤是指皮肤黏膜破损，伤口出血或渗出组织液，包括擦伤、切伤、裂伤、刺伤等。出现开放性伤口后应先用生理盐水进行清创。如果伤口较浅，可使用碘伏消毒后进行暴露治疗，也可贴上油纱布或凡士林纱布后再包裹，或直接使用创可贴，一定不要将干纱布直接贴在伤口处，防止伤口与纱布发生粘连。如果伤口较深，需要缝合，就要交给专业医生去处理。

骨折后不要试图自己复位，应及时就医。

对于没有出现畸形的骨折，可利用骨骼长轴是否有振动痛进行初步判断。比如，怀疑小腿骨折可将腿伸直，轻敲脚跟，如果小腿骨传来振动痛，则很可能发生骨折；同理，将手臂伸直，敲击拳头顶端，也可判断手臂是否骨折。

但对于已畸形的闭合性骨折和开放性骨折，王安利强调：“一定不要试图自己复位，否则很可能造成周围血管或肌肉等组织的再次损伤。”确定闭合性骨折后应立即就地取材，在附近寻找木板、棍子、书、树枝、报纸等物品进行临时固定，注意物品长度一定要超过骨折部位的上下两个关节。开放性骨折则需先对肢体的近心端进行加压包扎，以减少出血，再进行临时固定。此外，从高处掉落或受到严重外力冲击的人很可能发生脊柱损伤，此时绝对不要盲目地搬动伤者，尤其不能只抬四肢，否则很容易引发脊髓损伤，造成截瘫。如果必须要挪动伤者，切记要将人平平地抬起来，再维持稳定的移动。

孩子误服药物、异物之后怎么办

□高阳

孩子一天天长大，好奇心也愈加强烈，喜欢用嘴巴来探索这个世界，因此误食各种物品，是儿童最常见的意外之一。

段清川是北京儿童医院耳鼻咽喉头颈外科的一名医生，在他看来，“随着科普的不断深入，儿童误服事件的发生率相比十几年前，已经明显减少，但仍有一些意外不时发生。”常见儿童误服的物品有纽扣、笔帽、花生，以及一些小的玩具配件等，这些容易引起孩子气道梗阻，导致窒息。还有很多药物、异物具有极强的腐蚀性，比如高锰酸钾、84消毒液、洁厕灵、火碱（氢氧化钠）、纽扣电池等，这些腐蚀性极强的物质引起的后果，也极其严重。

调查显示，中毒是我国0~14岁儿童的第四大死因，每年平均有1500名14岁以下儿童因此死亡。《2015儿童用药安全报告》显示，近年来，儿童各类中毒事件44%左右都是孩子误服导致的，且绝大多数发生在家中，一半以上都与家长看管不力有关。

因此，段清川建议，家长要把药品、洗涤剂等物品，放到孩子够不到的地方。洗涤剂、消毒剂等尽量用原瓶保管，不要装在空的矿泉水瓶或糖盒中。家长尽量不要在孩子面前服药，以免孩子模仿。每次给孩子喂药时应反复检查药品标签，确保正确的药品和剂量。给孩子服药要专人专管，避免多人重复给药。如果孩子不慎误服药物、异物，家长要注意以下几点。

1.误服强酸强碱等腐蚀性化学物品后，一定不能进行催吐，更不能喝水，这可能会让食道进一步损伤。应及时拨打120，咨询专业医护人员的意见进行紧急处理，并尽快送到医院。

2.误服药物后，应第一时间催吐，促使药物迅速排出，随后将孩子送入医院洗胃抢救。如发现较晚，孩子已出现了吞咽困难、胸痛、抽搐、腹痛、呕血、便血等症状，带上误服的药品和包装，第一时间就医。

3.误服坚硬细小物体时，若孩子意识清醒，出现卡喉、喘不过气等现象，赶快使用“海姆立克急救法”进行紧急处理。若孩子意识已经不清醒，不能强行催吐，以免发生窒息，应立即送往医院救治。

●重庆大学微电子与通信工程学院唐林渝遗失学生证，学号202112021022声明作废。
●梓豪天下广福大道店遗失天文街道市场监督管理所核发的食品经营许可证正本，核发日期：2019年3月20日，许可证编号：JY25001080159709，声明作废。
●重庆小农夫电子商务有限公司遗失中国银行重庆天马路支行基本户开户许可证1份，核准号J6530072662001，声明作废。
●户河林遗失三副船员适任证，证书印刷号：500235200110311033，登报作废。
●重庆高新区数智未来职业培训学校遗失中国银行重庆自由贸易试验区综保区支行基本户开户许可证1份，核准号J6530120312601，声明作废。
●张黔遗失《护士执业证书》，编号：201850000201，特此声明。
●武警工程大学密码工程学院九大队学员27队张一鸣遗失学生证，声明作废。
●重庆市南川区城郊供销合作社公司遗失营业执照正副本，统一社会信用代码：91500119208703768J，声明作废。
●户河林遗失船员服务簿（证号500235200110311033），声明作废。
●张芝榕于2023年2月10日不慎遗失身份证，证号500223200403068203，本人已申领新证，此证已失效，特此声明。
●王晓涛身份证遗失，证号：500382200003203571，自见报之日起不承担被人冒用而引发的一切法律责任，特此声明。
●冉润兰遗失身份证，证号：500232200107113328，声明作废。