

# 欢欢喜喜过大年·健康

# 专家打造健康指南 助您远离“节日病”

## 这里有详细的省会各大医院春节期间接诊信息

### 流行病防治所张世勇:谨防呼吸道传染病

石市尚处于流感高发期,加之春节期间人群聚集和流动增加,为流感的发生创造了条件,不排除发生局部聚集性疫情的可能,尽量少去人多的地方、少接触有流感样症状的人、保持良好的卫生习惯等,顺利度过流感高发季节。

候机、候车时,尽量在空气流通的地方等候,不在人多拥挤、空气污浊的场所久留;在乘坐交通工具时要注意做好预防工作;如果出现流感样症状,要及早就医,外出去医院时戴口罩,以免传染他人;保持家里和聚会场所空气流通。

### 口腔病防治所李星:口腔健康很重要

春节期间牙痛、牙肉肿痛出血、牙齿嗑伤等口腔急症患者逐年增多,口腔溃烂、牙痛等口腔病患比平日要增加两倍左右,其中男性和老年患者比例较高,所以口腔健康不容小觑。

无论过节还是日常,都应避免用牙过度和极端冷、热、麻、辣的饮食伤及牙齿损坏口腔黏膜,并尽量控制烟酒、少熬夜,别让牙周炎、冠周炎“偷袭”。应避免用牙开瓶盖咬硬物,小心牙外伤。各类坚果类食品是春节常备的零食,避免直接用力啃咬,以防发生牙齿隐裂或劈裂。假期孩子们追逐打闹时造成的牙齿外伤也时有发生,家长一定要加强孩子的自我防护意识,做好对孩子的监管。

### 公共卫生监测与评价所赵伟:预防食源性疾

在采购食品时,不要购买、加工和食用死因不明的畜禽或水产品,特别注意不要采食不认识的野生菌类、野菜和野果。在节日期间不要暴饮暴食,不要过多摄入肉、蛋、油、盐等类食品,保持营养均衡。制作食品时要做到生熟食品分开加工,生熟用具分开使用。剩余食物要及时冷藏,剩余食品和隔夜食品要彻底加热后再食用。

进餐后如出现呕吐、腹泻等食物中毒症状时,要尽快就医。同时,立即向当地食品安全监管部门报告,并保留剩余的食物、腹泻和呕吐物以及相关消费证明等以备追溯调查中毒原因之用。

### 学校卫生所张宝珍:中小学生应注意用眼卫生

寒假应该是孩子们放松心情的时候,但在电脑、iPad、手机等数码产品的冲击下,孩子们的眼睛却没有好好放假,长时间的近距离用眼过度,往往导致视力下降,眼干、眼涩等眼疲劳症状,因此,假期中家长更要注意孩子的用眼卫生。

假期是孩子视力下降最快的时期,保护视力应做到减少电子产品的使用、增加户外活动时间、读书写字时注意用眼卫生、保证睡眠充足。

### 公共卫生监测与评价所范尉尉:科学饮水有讲究

春节期间,人们容易出现上火、便秘的现象,这个时候除了合理饮食、作息规律,还需要合理科学地补充水分。有的人用茶、各种饮料、酸奶等饮品代替饮水,但喝这些是不能够补充人体所需要的水分和营养的,春节期间饮水要格外注意以下几个误区:生活不规律,渴了才喝水;用喝饮料代替喝水;饮食全用纯净水、矿泉水;为了节约常喝干滚水。

### 免疫规划管理所郭玉钗:谨防被宠物咬伤、抓伤

市疾控中心预防接种门诊统计发现,春节期间被狗、猫等宠物咬伤、抓伤的几率增多,接种门诊就诊患者明显增多。主要原因一是春节放假期间,无论成人还是孩子,与宠物接触的时间增多,被宠物咬伤、抓伤的机会也随之增多;二是由于燃放烟花爆竹,使宠物狗、猫情绪紧张,容易激惹,攻击性增强;三是狗有欺生的习惯,很多人在走亲访友遇到狗时,容易被咬伤、抓伤;四是小孩爱与狗玩耍、逗狗,也成为狗攻击的重点对象。为此,提醒广大市民,一定要注意防护,避免被宠物咬伤、抓伤。

### 公共卫生监测与评价所马辉:谨防一氧化碳中毒

每年春节期间都是一氧化碳中毒事件高发的时期。正确使用煤炉、炭火等取暖设备;正确安装和使用质量合格的水器、煤气灶具,并定期检修;正确使用烟囱、风斗等通风设备、经常开窗通风;避免长时间在停驶的密闭空调车内滞留;避免在密闭或通风不畅的家中、地下室或车库中使用发电机;鼓励安装使用一氧化碳探测器并定期检查等。

一旦发生一氧化碳中毒,应立即开窗通风,迅速将患者转移至空气新鲜且通风良好处,尽快拨打120急救电话,尽早进行高压氧舱治疗;对于出现呼吸及心跳停止的危重患者,应立即给予人工呼吸和心脏按压。

春节假期将至,全家团聚、走亲访友,聚会聚餐……在这阖家团圆的日子里,疾控专家提醒大家,享受欢乐节日,可千万别忘了健康,合理安排作息、保持健康习惯不可忽视,愿大家都能过一个开心、健康、平安且值得回味的春节!

□本报记者 李惶

### 新闻链接

#### 省会各大医院春节期间接诊信息

- 河北省人民医院:门诊正常接诊,并派高年资医生接诊。每天由一名院领导带班,实行24小时总值班制。  
总值班室:0311-85988126 急诊电话:0311-85988120  
急诊科院前专业医疗护送:0311-85989898
- 河北省胸科医院:除知名专家门诊停诊外,各科室专家门诊均正常接诊。  
急诊电话:0311-86911090
- 河北省中医院:照常接诊,实行无假日医院,并派高年资的医生接诊。检查科室不停诊,24小时急诊。  
急诊电话:0311-69095120
- 解放军白求恩国际和平医院:照常接诊,实行无假日门诊,24小时值班。  
急救电话:0311-87978120 值班电话:0311-87998224
- 河北医科大学口腔医院急诊综合科:除夕至初五全天接诊(中午不休),正月初六全院照常接诊。  
口腔急诊综合科电话:0311-86265793
- 河北医科大学第一医院:照常接诊,实行无假日门诊,24小时值班。  
急救电话:0311-85885120
- 河北医科大学第二医院:照常接诊,实行无假日门诊。  
导医台电话:0311-66002300
- 河北医科大学第三医院:除夕到初二可挂急诊,初三到初六按照双休日接诊。  
急诊电话:0311-88602030
- 河北医科大学第四医院:除夕至初五可挂急诊,初六正常接诊。2月11日、24日照常接诊。  
急诊电话:0311-86095202
- 石家庄市中医院:正常接诊,实行无假日门诊,24小时值班。  
急诊电话:0311-89639346/7
- 解放军第260医院:正常接诊,实行无假日门诊,24小时值班。  
急诊电话:0311-87970999
- 石家庄市第一医院:三个院区照常接诊,实行无假日门诊,24小时值班。  
本部院区急诊(急性心梗绿色通道、胸痛中心)电话:0311-86919033  
中心院区急诊(脑血管病绿色通道、高级卒中中心)电话:0311-86907120  
眼院院区急诊电话:0311-86907629
- 石家庄市第二医院:无假日医院,春节期间照常接诊,正月初五全院正常上班。  
急诊电话:0311-87020107
- 石家庄市第三医院:照常接诊,实行无假日门诊,24小时值班。  
急救电话:0311-85990999
- 石家庄市妇产医院:三个院区均正常接诊,实行无假日门诊,24小时值班。2月15日、2月16日,到本部、东院区就诊的患者,血、尿、便常规化验,心电图,二维彩超,产科二维经阴道(经直肠)彩超优惠15%。  
急诊电话:0311-85281665(本部)  
0311-89911120(东院) 0311-82626120(西院)
- 石家庄市第五医院:正常接诊,实行无假日门诊,24小时值班。  
急诊电话:0311-68023915/6/7 预防接种门诊电话:0311-68023918
- 石家庄市第八医院:正常接诊,实行无假日门诊,24小时值班。  
急诊电话:0311-68026810