

【关注“假日综合征”】

热热闹闹的“十一”七天长假结束了，人们陆续从各种旅行、聚餐回到规律的日常工作生活中。这一刻，你是否也出现头晕、眼花、四肢乏力、消化不良、恶心呕吐类的症状，或者内心有烦躁、沮丧、烦闷等情绪波动？请注意，这就是在医学临床上被称为“假日综合征”的一种表现。现在，我们有请专家支招。



假日病

见习记者 陈晓丽
记者 李钢

靠吃来调节的病

“‘假日综合征’以急性胃肠炎、急性咽炎等吃出来的疾病居多，比如消化不良、厌食恶心。”济南市中心医院急诊科副主任医师司敏介绍。其实没等到假期结束，在假期的中后期，医院已经挤满了类似患者。“这些患者大多数是因为吃了过多油腻或不洁的食物、饮

酒过量等加重了胃和肠道的负担，引起腹胀、消化不良、腹泻等不适症状。”

据介绍，急性胃肠炎通常表现为恶心、呕吐、腹痛、腹泻、发热等，严重者还可出现脱水、休克。一般来说，急性胃肠炎病人多是恶心、呕吐在先，接着出现腹泻，腹泻每日从3-5次甚至达数十次。医生建议，一旦出现上述现象，应尽量卧床休息，同时口服葡萄糖电解质液或是冲兑糖盐水以补充丢失的体液。若呕吐持续或是腹泻严重，则需马上到医院就诊。

另外，如果有消化道溃疡的老

病史，再在节假日期间暴饮暴食，就很容易诱发溃疡穿孔。典型症状为，突然发生上腹剧痛，腹肌紧张，出现明显的压痛、反跳痛，并常常伴有恶心、呕吐，部分人还可出现休克症状。出现如上症状时应及时到医院就诊，必要时进行手术治疗。

即使没有出现这些较严重的胃肠反应，但由于假期“大吃大喝”，节后很容易出现厌食的情况。对此，省千佛山医院营养科主任杜慧珍建议，遇到这种厌食症状可以适当吃些健胃消食片或山楂片，同时可增加适当运动，例如慢跑，做

瑜伽、体操等。如果情况严重的话，建议到医院就医。

专家建议，节后饮食调节方面，应多吃些易消化的食物，避免过冷、过硬、过辛辣的食物，减轻肠胃的负担；多吃新鲜水果、蔬菜和含有丰富蛋白质与维生素的食品；每天多饮用热茶、活性水或纯净水，适当控制零食，以便缓解身体的疲劳感；如假期摄入过多煎炸、上火的食物，可以适当喝点凉茶，但若假期吃了过多冷冻食品，可喝点姜汤，以调节胃肠的平衡。

(下转B02版)