

又是一个立春时节,二十四节气开始了新一个轮回。本期是《生命周刊》在甲午马年的最后一期,春节将至,我们采访了几家大型医院,就过年容易发生的疾病为大家提个醒。

春生、夏长、秋收、冬藏,随着时节的更替,我们关注健康、调养躯体,以期身体贴合自然运行、精神平和、与人甚至疾病和谐共处,以期气血充足、血管通畅,每一个器官组织都运行良好,享受美好的生命状态。乙未羊年,我们将继续关注身体,期待生命更加健康勃发。

过年不去医院

本报记者 陈晓丽

●三种人应警惕胰腺炎

在春节前后,中国将有数以亿计的人在不同地区来回迁徙,或者为了举家团圆,或者为了出门游玩。然而,生活规律突然改变,胰腺炎、酒精中毒、心脑血管疾病等也会找上门来,除了身体不适,大过年的频繁就医也不免扫兴。济南市中心医院急诊科主治医师朱美蓉、山东省千佛山医院消化内科主任医师王义国提醒,稍加注意,这些疾病就可以避免。

过年期间走亲访友,聚餐机会猛增,大吃大喝也就不可避免。然而,暴饮暴食、酗酒都是急性胰腺炎发作的重要诱因,特别是饮食中摄入过多油腻食品时,更容易发病。

肥胖人群、曾经有胰腺炎病史、患有胆道结石者等几类人群春节期间被诱发急性胰腺炎的风险更高,胰腺炎的症状主要表现为腹部剧烈疼痛,主要是左中部和左上部,有此症状应马上到医院就诊。

不规律饮食,肠胃炎也会找上门来。除了暴饮暴食,还有吃零食较多、作息不规律等多种因素,一般会表现为消化不良或者腹泻。对于症状不是特别严重的肠胃炎,可以在家多休息,清淡饮食,喝点淡盐水。

酒精中毒也是过节期间的常见病。如果是轻度中毒症状,糖水、蜂蜜水都有一定的解酒功效;另一个办法就是催吐,用筷子或手指刺激口腔内咽喉位置,将肠胃中的酒吐出来,减轻不适。

专家表示,尽管催吐有一定的醒酒作用,但千万别为了“返场继续喝下去”用这种办法,否则会对肠胃有较大刺激。如果发现亲人或朋友出现酒后呼吸不畅甚至昏迷的情况,应该马上送到医院急救。

不规律的饮食还会引起急性阑尾炎等多种问题。医生说,对于这些疾病,最重要的预防办法就是定时三餐、少吃零食,饮食注意荤素搭配,不暴饮暴食,可以适当吃些大蒜,预防细菌性肠胃炎。

●心脑血管病为春节多发急症

对于上了年纪的人来说,多多少少都有些原发疾病,例如高血压等心脑血管疾病,子女团圆的热闹时节更应注意。

“根据往年春节期间急诊的情况来看,病号比平日总体要少一些,但是急症、重症的患者非常多。”朱美蓉说。

冬春之交气温仍较低,人体血液循环较慢,本来就是心脑血管疾病的高发季节。再加上春节期间,老人见到平时不常在儿女和孙辈,情绪更容易波动,又忙于操持家务,身体比较疲劳,平时的作息规律也被打破;与此同时,忙于家务事的老人甚至常常忘记服药,导致心脑血管疾病的急性发作。

万一碰到这种情况,应及时拨打120呼救。不过,还是应以预防为主。首先老人应保持平和的心情,避免过于激动;其次,家人应为老人多分担家务,让老人多休息,防止过度劳累;最后,应提醒老人记得按时吃药,并定时监测血压,出现心绞痛症状时应及时去医院,防止病情加重。

春节期间,彻夜玩扑克、打麻将、上网追剧、打游戏等都比较常见,尤其是平时忙于工作的上班族。专家提醒,由于工作和生活方式的转变,颈椎病、腰椎病越来越年轻化,不少年轻人患有此类疾病。长时间集中于这些活动容易导致颈部肌肉僵硬、腰背酸疼,甚至导致这些疾病的急性发作。预防的办法较简单,每隔一个小时就活动活动全身,包括颈椎,不要长时间保持一个动作。

●被鱼刺卡住喝醋不可取

春节期间,免不了进食大鱼大肉。一旦不小心被鱼刺卡住,应立即赶到医院就诊,由专业医生使用喉镜将鱼刺取出。传统方法例如咽馒头、喝醋等都不可取。专家解释,我们的食管处有大动脉血管,如果处理方法不当导致鱼刺刺破血管,会造成大出血等危险。

喝醋去鱼刺听起来很科学,实际上不靠谱。朱美蓉说,鱼刺放醋里泡上半天都不会变软,何况只是喝上几口呢?鱼刺已经卡在了食道里,很细的鱼刺危险还小些,粗的鱼刺如果用咽馒头的方法,被馒头一带很可能扎得更深。

每年春节,在各大医院急诊科,放鞭炮和烟花导致的烧伤、炸伤屡见不鲜。多家医院急诊科医生均表示,尽管燃放烟花爆竹已经有所限制,但是每年都能接诊几例这类患者,包括面部、眼睛、手部等多个部位的炸伤,甚至留下残疾。毋庸赘言,烟花爆竹本就是鲜亮外表下包裹着火药,在燃放时应格外小心。

春节哪些器官易出问题



哪些人容易中招



【胰腺炎】
喜欢吃肉、
暴饮暴食者



【肠胃炎】
饮食不规律、
零食吃得过多者



【心脑血管急症】
有原发疾病、
过于忙碌的老人

小贴士:鱼刺卡喉怎么处理

