

“小酌怡情，大饮伤身”

春节走亲访友喝酒可别过量

本报泰安1月5日讯(记者 路伟)每逢春节,无规律无节制的生活方式让不少市民假期期间频繁“光顾”医院,每年春节,多种疾病和意外事故集中爆发,医院急诊科大夫都忙得不可开交。本期空中诊室,本报邀请到泰山医学院附属医院急诊科主任史继学教授,史主任为大家介绍了春节期间饮食、慢性疾病的注意事项,并对可能发生的威胁市民生命的意外事故做了提醒。

春季期间,走亲访友,难免会喝酒助兴。俗话说,“小酌怡情,大饮伤身。”因为无节制地喝酒导致

酒精中毒和饮酒猝死的现象每年都会发生,特别是春节期间,酒精中毒或者因为喝酒导致的其它疾病会集中爆发。史继学提醒大家,过度饮酒会使多种疾病恶化,甚至也会让人猝死。

“高血压患者尽量不要喝酒,饮酒容易引发心脑血管疾病加重,导致脑出血或者脑梗死,因此每年春节都会有突发疾病。”史继学说,酒精对人体的伤害,首当其冲的就是肝脏,“人体内90%以上是通过肝脏代谢的,代谢产物及它所引起的肝细胞代谢紊乱,是导致酒精性肝损伤的主要原因。”

饮酒后猝死事故年年都有发生,史继学介绍,酒后猝死的原因有很多,“饮酒会引发呕吐,有时呕吐物会进入呼吸道,导致误吸,从而猝死。”另外,过度饮酒还会导致急性胰腺炎,导致胰性猝死,“非心源性猝死一般为10%-20%,胰性猝死在非心源性猝死中占的比例较高。”

心脏急症也是导致饮酒猝死的重要原因,饮酒后容易出现心绞痛和心肌梗死等症状。“喝酒后导致人体交感神经兴奋,血压升高,早期兴奋后期则受到抑制,从而导致脑出血。”史继学说,高血

压患者应特别注意。

史继学告诉我们,人体内酒精耗糖,有些人喝酒后还不吃饭,更容易出现低血糖的症状,从而出现抽风,甚至猝死。“酒精进入人体,乙醇转化成乙醛,由于一些人体内缺少将乙醛转化成乙酸的酶,如果这些人在服用头孢类、抗生素类、二甲双胍和沙星类药物期间饮酒,乙醛会和这些药物发生反应,导致双硫仑样反应,产生致命的危险。”史继学说。

史继学称,由于部分人对一些蛋白质过敏,饮酒期间如果进食蚂蚱、野菜等食品会导致过敏,

此外,酒精有散热的作用,饮酒后如在街头昏睡无人管,在室外低温和酒精双重刺激下,很容易导致体温迅速下降从而死亡。

“由于饮酒对人体神经的刺激,容易引发一些外伤,特别是头、胸腹部外伤,不少都是致命的。”史继学说,另外,大量饮酒后昏睡侧卧,容易使肢体受压,血液循环受阻,引起四肢肌肉高度肿胀,导致截肢甚至有生命危险。

前几年,不少人饮用甲醇勾兑的白酒后导致失明,史继学称,最近几年甲醇中毒事件发生率下降不少。



史继学主任在为患者做检查。 本报记者 路伟 摄

1 过节吃太好 肠胃受不了

春节难免聚会多,不少人趁此机会大快朵颐,特别是一些肉类,食用量大大增加,腹胀、腹痛、消化不良等疾病出现,有时还会因饮食不洁引起胃肠炎。“每逢春节,肠胃疾病高发,尤其是吃了隔夜的菜和生冷食品导致的肠胃疾病比较多见。”史继学提醒大家,除了不吃隔夜饭菜和生冷食品外,火锅也应有节制地吃,有时一

些肉类、菜类没煮够时间,吃下这些半生不熟的食物后,会导致呕吐、腹泻等症状。

除了饮食要节制,一些慢性疾病患者在饮食方面要格外注意,胆囊炎、胆石症患者,吃油多了以后容易引发急性胆管炎,有时感染后可能会造成死亡。

另外,痛风病在春节期间也比较高发,一般首发或者复发于

酒宴之后,常在半夜1-2点钟,突然发生,疼痛剧烈,红肿发热。有的人在关节、耳廓等处发生大小不一的结节,并可破溃流出白色粉粒,有的人在尿中还会出现蛋白、红血球和小砂石等。

史继学提醒患有呼吸系统疾病的老年人不要吃太多肥肉,因为肥肉容易生痰,导致呼吸道疾病加重。

颈腰椎“喊疼”

电视节目让人目不暇接,史继学提醒大家,节目虽好,也不能无节制地看。“看电视长期保持一个姿势,除了对腰椎和颈椎不好以外,对眼睛的伤害也很大,不少少年儿童长时间盯着电视屏幕看,视力直线下降。”史继学提醒,一定要控制看电视的时间,一般2小时就要休息一下,最长不得超过4小时,看电视过程中应有意识地眨

眼睛,增加泪液的分泌,改善眼角膜的湿润度。

春节期间,和其它假期最大的不同点是因为放鞭炮受伤的人明显增多。“虽然和其它假期横向相比,受伤人数增加,但是从纵向角度对比,因为放鞭炮受伤的人数下降明显,但是儿童受伤的数量减少,成年人数量增加。”史继学说。

少生点闲气

容易发生肢体冲突。”史继学说,另外由于孩子因为考学问题,在家里长时间看电视或者上网,引起父母反感,难免会唠叨两句,孩子心理不平衡很容易做出傻事,“有孩子因为父母唠叨服毒,实在让人惋惜。”

受传统影响,不少市民觉得过年吃药一年身体都不利索,春

节期间,一些慢性疾病患者会停药。“这种做法是非常可怕的,一些慢性疾病需要靠长期服药来维持,擅自停药会导致这些慢性疾病反弹,特别是高血压、糖尿病和癫痫病。”史继学说,高血压停药后易出现脑出血等症状;糖尿病患者停药后血糖飙升,后果不堪设想;癫痫病也会出现反复。

3 过个团圆节

除了饮食和生活应该注意的事项意外,每年因为家庭原因导致的意外事故增加不少。史继学提醒市民,春节期间家庭和睦最重要,特别是不要在酒精的催化下激发矛盾。

“由于老人赡养问题,过年了家人聚在一起,个别家庭有时会出现矛盾,再加上酒精的刺激,很

泰山医学院附属医院 急诊医学科

急诊医学科组建于1987年,1994年成立急诊医学教研室,2011年经国家教育部批准为急诊医学硕士学位授予点并开始招生。为临床二级学科,包括院前急救、EICU、中毒救援咨询中心及急诊医学研究室等,获得山东省卫生厅临床重点专科,山东省临床中毒救治研究重点实验室,山东省急诊医学住院医师规范化培训基地,山东省急诊护士专科培训基地,泰安市医学重点学科,泰安市急性化学品中毒救治培训基地。获省级青年文明号,省“三好一满意”先进集体,市级“巾帼示范岗”等荣誉称号。目前为亚洲紧急救援组织成员,国际急救救援网络单位。

急诊医学科设有急诊接诊区、抢救区、重症监护区、急诊病房区、输液留观区,现有床位30张,急诊重症监护病床8张,输液椅29张;医护人员92人,其中主任医师、教授4人,副主任医师、副教授5人,中级职称10人;硕士生导师3人,硕士15人。配备国际先进的呼吸机,持续血液净化仪、血流动力学监测仪、多功能监护仪、纤维支气管镜、心电监护除颤仪、临时

电话:0538-6237120、8423120(急诊门诊)、6237495(急诊病房)、6233659(急诊医学教研室)、6233319(急诊监护室)

○坐诊专家

春节健康不放假 喝酒打牌悠着点

本报记者 路伟

春节假期不少市民趁着小长假走亲访友、联络感情,除了饮酒伤身外,还会因暴饮暴食、家庭矛盾等导致一些其它疾病,一些突发事件也会在家庭团聚期间集中爆发。泰山医学院附属医院急诊科主任提醒广大市民,在注意饮食的同时,还应着重从心理方面和家人多沟通,减少意外事故发生。

科室简介