

春节走亲访友饭局增多

专家提醒过节喝酒要“量力而为”



本报1月14日讯(记者王乐伟) 每逢春节,无规律无节制的生活方式让不少市民假期频繁“光顾”医院。14日,记者采访了解到,每年春节多种疾病和意外事故较多,医院急诊科尤其忙碌。

春季期间,走亲访友,难免会喝酒助兴。而因为无节制地喝酒导致酒精中毒和饮酒

猝死的事件每年都会发生,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。专家提醒,过度饮酒会使多种疾病恶化,甚至会让人猝死。

“酒精对人体的伤害,首当其冲的就是肝脏,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。”一急诊科医生告诉

记者,喝酒后导致人体交感神经兴奋,血压升高,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等疾病的发生。

该医生介绍,酒后猝死的原因有很多,其中,饮酒会引发呕吐,有时呕吐物会进入人呼吸道,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。而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。“由于饮酒对人体神经的刺激,还容易引发一些外伤,特别是头、胸腹部外伤,不少都是致命的。”

相关链接

春节健康游

出行最好选择透气好,吸热少,吸水性强,耐脏、易洗的服装,比如运动装和牛仔裤比较合适。旅行前最好准备一些常用药品,如乘晕宁、息思敏、氟哌酸、创可贴等等。心脏病人千万不要忘了带硝酸甘油。

假期中,很多家长都会趁此机会带着孩子到处走走看看。专家提醒广大家长,带小孩子出游,则需要特别注意。儿童比成人

安全要注意

更容易产生水土不服的情况,最常见的表现就是胃肠方面的不适。所以旅行时不要突然改变孩子日常的饮食习惯,尽可能选择肠胃刺激小、容易消化的食品。冬季气候干燥、寒冷,容易诱发许多常见的病痛,要注意感冒、发热等症状。出行路上,家长一定要看护好自己的小孩,以免发生高处坠落、骨折、颅脑外伤等意外伤害。

健康过春节

不要因熬夜而忽视早餐。春节放长假,很多人都会奋战在“麻坛”上和电脑旁,也有守着电视不睡觉的,因为熬夜,所以就会睡懒觉,早餐往往不吃,这样会对身体有伤害,本来熬夜已经不好,再不吃早餐,那就更不利于健康。

少吃过于油腻的食物,多吃水果和蔬菜。油腻的食物都是不好消化的,春节期间因为正常的生活规律和饮

远离节日病

食规律被打破,很容易造成人的胃肠功能下降,如果再进食过多油腻的食物,就会增加胃肠的负担,很难消化,还容易引起胰腺炎。

零食要节制。节日期间,家里一定备有很多的零食,很多人闲暇的时间也多起来,喜欢边看电视边吃零食,其实,这些零食的热量都是很高的,零食吃多,不仅会导致人发胖,还会加重身体的负担,所以,吃零食要节制。

冬季进补八大禁忌



俗话说“三九补一冬,来年无病痛”,冬季也是进补的好时机。冬季除了要注意防寒保暖外,饮食保健也很重要。但是,冬季进补也有几个禁忌。

一忌无病乱补

无病乱补,既增加开支又害自身。如服用鱼肝油过量可引起中毒,长期服用葡萄糖会引起发胖,血中胆固醇增多,易诱发心血管疾病。

二忌虚实不分

中医的治疗原则是虚者

补之,不是虚症病人不宜用补药,虚症又有阴虚、阳虚、气虚、血虚之分,对症服药才能补益身体,否则适得其反,会伤害身体。保健养生虽然不像治病那样严格区别,但起码应分为偏寒和偏热两大类,若不分寒热妄投药膳,容易导致“火上加油”。

三忌多多益善

认为“多吃补药,有病治病,无病强身”是不科学的。如过量服用参茸类补品,可引起腹胀,不思饮食;过量服用维生素C,可导致恶心、呕吐和腹泻。

四忌凡补必肉

肉类不易消化吸收,若久服多服,对胃肠功能已减退的老年人来说,常常不堪重负,而肉类消化过程中的

某些“副产品”,如过多的脂类、糖类物质,又往往是心脑血管病、癌症等老年常见病、多发病的病因。

五忌以药代食

不要胡乱进补。要注意进补适量,忌以药代食。许多食物也是有治疗作用的药物。如多吃芹菜可治疗高血压;多吃萝卜可健胃消食,顺气宽胸,化痰止咳;多吃山药能补脾胃。食补以滋阴润燥为主,具体包括如银耳、蜂蜜、芝麻、豆浆、藕、核桃、花生、菠菜、梨等,这些食物与其他有益食物或中药配伍,则功效更佳。

六忌常补不变

有些人喜欢按自己口味,专服某一种补品,继而又从多年不变发展成“偏食”、

“嗜食”,这对健康是不利的。因为药物和食物既有保健治疗作用,亦有一定的副作用,久服多服一种补品会影响身体内的营养平衡。

七忌越贵越好

凡食疗均有一定的对象和适应症,所以应该根据需要来确定药膳,“缺什么,补什么”,切勿凭贵贱来分高低,尤其是老年群体,更应以实用和价格低廉为滋补原则。

八忌过度贴膘

肥胖者应注意减肥。首先,应注意饮食的调节,多吃一些低热量的减肥食品,如赤小豆、萝卜、竹笋、薏米、海带、蘑菇等。其次,注意提高热量的消耗,有计划地增加活动。

医疗快讯

平原21家医疗机构 安全生产检查

为切实做好春节期间医疗卫生机构的安全生产工作,近日,平原县卫生局对县人民医院、县妇幼保健院、县疾控中心及各乡镇卫生院开展安全生产大检查。共检查医疗卫生机构21个,对发现的安全隐患责令其进行限期整改。

检查期间,检查人员对各医疗机构的灾难事故救援应急预案、应急储备库、消防安全制度、应急疏散预案、毒麻精神药品、放射源、医疗垃圾、消防设施、消防安全标志、电器线路、燃气管路等文件设施进行了详细检查,并将现场检查情况做了详细记录,建立了安全生产排查整改统计台账,安全工作不足之处及时反馈给了医疗卫生机构,责令其进行了及时整改。此次检查活动大大降低了安全生产事故的发生。(张宝英)

陵县53万城乡居民 建立电子健康档案

为使公共卫生和基本医疗方面的惠民政策落到实处,陵县通过建章立制,实施绩效考核等创新措施,2013年以来,已为53万名城乡居民建立了电子健康档案,建档率达91%。

陵县卫生局制定了公共卫生服务检查考核程序办法,从确定样本量、抽检顺序、记分考核汇总等方面保证考核程序正义,效果公开、公平、公正;细化量化考核分数与资金拨付、奖优罚劣,调动了各乡镇卫生院做好工作的积极性、主动性;通过名医专家进农村、适宜技术进农村、惠民服务进农村、健康教育进农村,提升公共卫生服务工作的理念、能力、特色、水平。

2013年以来,陵县卫生局已为53万名城乡居民建立了电子健康档案,建档率达91%,老年人健康体检表完整率达78%,高血压规范管理率达73%,糖尿病规范管理率达76%,新生儿产后访视率达90.1%,产前健康管理率达86%,免疫规划达96%,重性精神病患者管理率达21.4%,卫生监督协管达到全覆盖。(李明鹏)

市人民医院召开 科研成果鉴定会

近日,德州市人民医院召开2013年度科研成果鉴定会,来自德州市人民医院十名医师的课题参加了此次科研成果鉴定会。

德州市人民医院内二科赵鹏《阿托伐他汀对血脂正常的房颤合并慢性心衰患者hs-CRP、TNF-a和NT-proBNP水平的影响》,急诊科刘文帅《肺部感染危险因素分析及对急性脑卒中患者近期神经功能预后的影响研究》,护理部王新刚《早产儿颅内出血血清IL-1和IL6的变化及其与脑血流的关系》以及外二科郭峰《钻孔减压配合富血小板血浆植入治疗股骨头缺血性坏死》四项课题被鉴定为国际先进水平。放射科、耳鼻喉科、生殖医学科、妇产科、理疗科、麻醉科等科室带来的六项课题被鉴定为国内领先水平。

此次鉴定会的召开,展示了德州市人民医院医疗科研方面新成果,为该院今后的发展奠定了扎实基础。(郭吉显)