

过度高脂饮食易诱发心悸心慌

医生提醒,春节谨防“节日心脏综合症”

本报记者 彭彦伟

春节寓意着阖家团圆,一家人在一起欢乐、舒适地度过。但由于有些人在节日里生活不规律,暴饮暴食,带来精神不佳、肠胃失调等各种节日病。医生提醒,莫要让节日“伤害”自己的身体,一定要注意休息,节制饮食。

东港区人民医院急诊科主任窦建新介绍,每到春节期间,医院都会接收一些肠胃病患者。据介绍,他们都是由于饮食不注意引起的疾病,“尤其是一些有三高的患者,春节期间暴饮暴食,很容易导致病情复发。”窦建新说。

据了解,“节日病”分疾病

本身的病因和引起突然发作的诱因两种。对于患有慢性心脑血管疾病的中老年人,如患有高血压、冠心病、脑血栓、心肌梗塞等,过度劳累、睡眠不足、情绪激动、过量饮酒等,均可能引起原有疾病的发作。而饮食不节,如酗酒、暴饮暴食、不注意饮食卫生,则可引起急性肠胃炎、食物中毒等。

窦建新介绍,引发“节日病”主要有两个原因,第一是很多人打破了往日的生活规律。特别是一些年轻人,在春节期间太过于放松,甚至通宵达旦,白天才睡觉。这种不规律的作息,只会让人感觉到更

加疲劳,扰乱人体的生物钟,打破了往日的生活规律,影响身体系统、器官的正常生理功能,这也是引起“节日病”的主要原因。

另一个重要原因是,春节期间,亲朋好友聚在一起“吃吃喝喝”,使肝和肾的负担加重。尤其是高脂饮食,容易诱发心悸、心慌甚至猝死等“节日心脏综合症”。

“没有特别的提醒,市民只需要多休息,不要暴饮暴食。”对于“假日病”的预防,窦建新说,“多吃一些蔬菜等低油脂的食物,尤其是三高病人一定要注意。”



23日,涛雒二村几个男孩放寒假了,不忘运动。 本报记者 李玉涛 摄

教您几招

手足被炸伤要迅速卡住出血部位上方

遇到以下问题,学学如何应对

炸伤

放鞭炮可增加节日气氛,但每年均有烟花、爆竹伤人的报道。轻者被炸伤眼睑皮肤和眼球表层组织,损伤部分视力,重者眼睑皮肤被烧焦,出现眼球挫伤破裂、眼内积血和异物存留,甚至大量眼内容物脱失而失明。

如果有异物飞入眼内,切忌揉眼,要轻闭双眼或稍眨眼,让表浅的异物随泪水流出。如有异物进入眼球深部,绝不可压迫眼球,以免眼内组织脱出。

额头和眉弓被爆竹炸伤时,要注意自我检查眼睛视力,初步判断有无视神经间接损伤。对眼睛局部肿胀、疼痛、无皮肤开放的伤口,用冷毛巾湿敷。

如果是手部或足部被鞭炮等炸伤流血,应迅速用双手为其卡住出血部位的上方,如有云南白药粉或三七粉可以洒上止血。

切伤

春节走亲访友,迎来送往,下厨做饭和削水果时稍不留神就有可能划破手指。如果出血较

少且伤势并不严重,可在清洗之后,以创可贴覆于伤口。不要在伤口上涂抹红药水或止血粉之类的药物,只要保持伤口干净即可。若伤口大且出血不止,应先止住流血,然后立刻赶往医院。

具体止血方法是:伤口处用干净纱布包扎,捏住手指根部两侧并且高举过心脏,因为此处的血管是分布在左右两侧的,采取这种手势能有效防止出血。使用橡皮止血带效果会更好,但要注意,每隔15分钟必须将止血带放松一下,否则

容易引起手指缺血坏死。

食物中毒

春节期间大家在一起聚餐的时候较多,万一发生食物中毒,首先要催吐,催吐进行得越早,毒物就清理得越完全。需要强调的是,催吐必须在患者清醒的状态下进行。如果中毒者已经昏迷,不能配合,千万不要催吐,因为呕吐物有可能被吸入气道,造成窒息。

酒精中毒

俗话说“久逢知己千杯少”,春节期间发生酒精中毒的事故还真不少。对于酒精中毒昏迷者,必须确保患者温暖和气道通畅。如果患者出现呕吐,应立刻将其置于侧卧位,让呕吐物流出。

鱼刺卡喉

应立即对患者实行腹部挤压(如病人怀孕或过肥胖,则实施胸部挤压)。如患者无法站立,将其平放在坚固平面上,跨坐在患者腿上作腹部推挤,再检查有无将异物咳出。

齐鲁晚报《今日日照》
全心全意为日照人民服务

今年24项活动等你参加

齐鲁晚报校园小记者团是齐鲁晚报下设的社会公益性组织,为孩子们开辟了全新的第二课堂,让孩子们开拓视野、发散思维、激发创作灵感、培养写作兴趣。

小记者全年活动经费200元,现在加入就可获赠齐鲁晚报小记者证一枚、印有齐鲁晚报Logo的太阳帽一顶和价值180元的全年齐鲁晚报一份。

2014年,本报将继续拓展更多有意义的实践活动,让小记者在实践中锻炼和提升自己。2014年,本报将举办小记者模特大赛、消防员体验活动、DIY黑陶体验活动、模拟法庭体验活动、暑期营销秀、小记者开心农场、奶牛场参观等30余项体验活动。



小记者投稿邮箱: 420210648@qq.com

齐鲁晚报日照妈妈群: 230817037 咨询热线: 18663392870