



## 春节变“购物狂” 小心是心理病

春节期间,人们为备年货逛街购物,本是再普通不过。各商家为促进销售招使出,令不少市民大掏腰包。

据市五院相关专家介绍,在节日期间,各种商品热卖,能激发起人们的购买欲望。然而有的市民却与一般的消费者不同,她们接受新的消费观念,又常常做出连自己都预想不到的非理性消费,专家称她们为“购物狂”。

所谓“购物狂”,就是对商品有一种病态的占有欲。当她们面对琳琅满目的商品,尽管并不需要甚至是重复购买,都会不加思索地大掏腰包,因为那个时候由占有欲说了算,买得就是占有的满足与快感,如果硬是控制不买,会焦虑不安、周身不适,勉强控制一次只会使第二次购得更疯狂,所以她们索性放弃控制,让自己购得痛快。但当理智上来时,后悔和苦恼必然伴随而来,控制欲又占上风。如此周而复始,自然会影响到心情与工作。

心理医生提醒大家要警惕这种心理偏差。如果一个人毫无节制地疯狂购物,超过一定界限,就会由制造快乐而变为制造痛苦。要纠正过于强烈的购物欲望,则需要加强心理素质培养,力求保持平常心。比如出门控制带钱;每次逛商店之前想清楚需要什么、不需要什么;必要时与同伴一块去并要同伴帮助提醒;购买之中想想买之后的后悔和苦恼等。

本报记者 樊伟宏 通讯员 孙秀珍

恭贺新春

健康

2014



老人和儿童是很多常见病的易感人群,需要家人格外注意。 本报通讯员 朱凤霞 摄

# 中招“过年病” 教你一手咋自救

据往年各医院急诊统计显示,每年春节前后,都是心脑血管疾病、酒精中毒、急性肠胃炎的高发期。对此,淄博市医疗急救指挥中心工作人员结合工作实际,教市民在遇到相关病情发生时,能够有法可依。

本报记者 樊伟宏  
通讯员 王雷 李永红

## 发生心脑血管病 首先保证通风

春节期间,许多潜在的要素都会引发心脑血管疾病。比如气候寒冷使人体血管尤其是冠状动脉容易出现收缩和痉挛,易引起体内供血不足,并可能导致栓塞。春节期间也容易因过多摄入高脂肪、高热量的食物,导致血管内脂质增高,血液粘稠度增加,引起心脏病发作、中风等疾病。

症状及应对措施:1.一旦出现晕厥,要让病人平躺在通风的地方,抬高下肢,饮用糖开水或者用力捏患者合谷穴(虎口位置)。如果不能恢复,要立即送往医院。2.高血压病人发病后,要安慰病人别紧张,卧床休息。立刻服用降压药。如果病人突然出现剧烈头痛,伴有呕吐,甚至意识障碍和肢体瘫痪,让病人平卧,头偏向一侧,以免呕吐物吸入呼吸道。3.心脏病病人发病时,解开颈、胸、腰部比较紧的衣服。保持患者温暖,必要时可用毛毯或衣物盖好。



市医疗急救指挥中心工作人员教市民急救知识。 本报记者 王鸿哲 摄

## 急性胃肠炎可口服淡盐水

节日期间,很多家庭的生活规律被彻底打乱,打牌、游玩、走亲访友,吃饭也变得没有规律,引起了胃肠道黏膜急性炎症性改变。

主要症状: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。

应对措施: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淡盐水以补充丢失的体液。如呕吐持续或是腹泻严重,则需到医院就诊,进行相关检查并静脉输液。此时,病人应吃清淡的流质或半流质食品来缓解胃肠负担。

## 亲友相聚切忌空腹饮酒

春节期间亲友相聚少不了推杯换盏,而不知节制地饮酒则是引起酒精中毒的直接原因。每年春节期间,医院急诊室都会有不少人因酒精中毒来治疗。

主要症状:酒精中毒者除了有呕吐现象外,在神经兴奋期时还会有话多、言语不清、动作笨拙等表现。当中

毒者进入昏睡期后,一般表现为颜面苍白,口唇微紫,皮肤湿冷,体温下降等。

应对措施:如果有人因饮酒过量出现狂躁症状,也千万不能使用镇静剂,更不要用手指刺激咽部来催吐,因为这样会使腹内压增高,导致十二指肠内容物逆流,从而引发急性胰腺炎。

## 春节管住嘴 血糖才能“走得稳”

本报1月26日讯(记者 樊伟宏 通讯员 李爱学 赵丽娅) 春节将至,家人团聚,免不了美食美酒,但是对于糖尿病患者来说,一旦吃喝嗨了,反容易造成危险。

据市中西医结合医院老年病科主任医师戴玲介绍,“糖尿病患者要增强自我控制能力,管好自己的嘴,每天喝啤酒不超过350毫升,更不能喝白酒,在饮食上也要多注意。”据戴玲介绍,春节期间饮食普遍多油高热,加上人们会不经意地增加一些零食摄入,容易引发血糖升高。此外,生活节奏易被打乱,过度娱乐、熬夜,以及少服药、漏服药也是导致糖尿病重症患者春节期间集中高发的重要原因。戴玲提醒大家,节日期间要保证规律的作息时