

# 尽快恢复节前生活习惯

泰医附院急诊科主任史继学做客“空中诊室”

本报泰安2月13日讯(记者 胡修文) 1月27日,第88期“空中诊室”邀请了泰山医学院附属医院急诊科主任史继学教授,史教授一边接听接诊电话,一边为读者解答了春节期间应该重视的健康问题,以及春节期间一系列病症的预防,同时也解答了节后如何应对春节综合征的问题。

1月27日,泰山医学院附属医院急诊科主任史继学在门诊接受了记者的采访。史教授告诉记者,春节期间,一些因过节引起的病症需要引起读者的重视。“高血压、心脑血管疾病、中毒、意外伤害等都是春节期间收治率比较高的病。”史继学说,节日里人们走亲访友占据了很长时间,正常的休息得不到保证。家庭团聚时,往往还会说一说家庭存在的问题,有些就会产生一些纠纷。面对

这些纠纷时如果解决不当,又会产生一些伤害。同时,一些老年人看到儿女回家往往心情比较激动,一些有高血压病史的中老年人发生心脑血管疾病的危险增加。一些慢性病患者,在节日里擅自停药导致病情复发或者加重。还有一些患者忌讳春节期间吃药看病,也会导致病情加重。

针对这些问题,史继学教授建议,春节过后,市民应该尽快恢复节前的生活习惯,控制饮食、适量运动、适当休息等,都可以在一定程度上减少过节对健康产生的危害。另外,史教授提醒市民,消化道疾病是节后综合征中最常见的疾病之一。如果市民出现一些胃肠不适,应该及时就医。

“空中诊室”栏目为读者和专家提供了一个交流的



主办: 齐鲁晚报 热线: 6982100

平台,使患者足不出户即可咨询医疗问题,获得健康知识。本栏目健康热线每周四9:30-11:00开通,旨在传播健康知识、提高公众认知,力争做百姓身边的健康专家。栏目力求高端与权威,与泰山医学院附属医院合作,围绕群众关心的常见病的预防与诊治、突发公共卫生事件的解读与应对等热点话题,组织医疗专家定期免费进行电话义诊,所有专家都具有副主任医师以上职称。



专家简介:史继学,泰山医学院附属医院急诊科主任、主任医师;泰山医学院急诊医学、法医学教研室主任、教授。中华医学会急危重症专家委员会委员,中国毒理学会中毒救治委员会委员;泰安市急诊急救医学分会主任委员。

史继学教授毕业于山东大学医学院,一直从事医疗、教学、科研工作。自1990年起从事急诊医学工作,对各种急危重症的救治经验丰富,造诣颇深,尤其擅长急性中毒、心脑血管急症、急性消化道出血及多发性创伤等急危重症,抢救成功率90%以上,居国内先进水平。史继学教授已将急性农药中毒病死率降至3%以下,急性有害气体中毒治愈率近100%,受到国内中毒专家的高度评价。对高病死率的百草枯中毒、毒鼠强中毒及毒蕈中毒等亦摸索出一套成功救治的经验。开展的早期溶栓绿色通道,挽救了众多濒危的急性心肌梗死、缺血性脑卒中及急性肺栓塞患者。对严重多发性创伤、复合伤的诊断与早期液体复苏,为争取手术治疗创造了条件,提高了救治成功率。

●坐诊专家

## 节后慎防猝死和中毒

文/片 本报记者 胡修文

### 猝死和心肌梗死数量很多

史继学教授告诉记者,每年春节前后,心脑血管疾病患者就会增多。春节期间,人们的饮食结构与平常有些不同。鸡鸭鱼肉等成了家常便饭,不少高血压患者又忌讳过年时吃药,这都会增加心脑血管疾病的发病率。

史教授介绍,春节期间人们的生活规律与平常相比有些变

化。除了吃饭、睡觉、娱乐等,其他的锻炼活动有些减少。每天大鱼大肉的饮食结构,加上不运动,一些平常就有高血压疾病的患者很容易患上心脑血管疾病。“从我这几年的接诊经历来看,一些中老年人甚至青年人在节后出现猝死和心肌梗死的数量都会很多。”史教授说,人们在欢庆春节的时候,精神过度兴奋,

暴饮暴食,不注意荤素搭配等习惯是造成发病的重要原因。

史继学教授提醒,高血压患者,尤其是中老年人要注意静心和休息,尽量保持平时的生活习惯。患有高血压和动脉硬化的老人,更要注意休息,不要太激动、太劳累,以免出现血压急剧升高而造成心肌缺血发作甚至心肌梗死。史继学教授介绍,高血压

患者尽量不要饮酒。如果需要喝酒的话,也一定要根据自己的身体状况少量饮酒。一旦感到身体出现不适,应该及时就医。中老年人应该保持适量的体育锻炼,一日三餐要有节制,尤其是晚饭,尽量少吃一些。“晚饭过饱会增加心脏等器官的负荷,这对老年人的健康是一种威胁。”史继学说。

### 食物、煤气中毒时有发生

“每年春节期间,我们医院收治的中毒患者数量都比平常多一些。”史继学教授说,春节本来是个团聚的节日。然而,由食物、酒精、煤气、农药等引起的中毒现象却时有发生。

史继学教授介绍,以前医院收治的煤气中毒者以点燃煤炭引起的比较多。这几年,不少煤

气中毒案例却是由于燃烧木炭引起的占多数。史教授介绍,人们对蜂窝煤引起中毒的认识比较清楚,但是,许多人忽略了木炭也会引起煤气中毒的常识。“不少人认为,木炭点燃的时候产生的煤烟较少,就不会引起煤气中毒,这是不对的。”史继学说。

“春节期间,农药引起的中毒患者也比平常多一些。”史继学说,这种现象在农村比较多。春节期间,外出务工的人们都回到家里团聚,由于团聚而产生的纠纷也多了起来。一些人情绪激动而轻生。在农村,轻生者喝农药的占了很大比例。“值得注意的是,在这些轻生者中,青壮年

占的比例非常大。”史教授告诉记者,这几年收治的这些病例中,引起轻生的原因集中在养老、遗产和情感三个方面。去年春节期间,医院收治了30多例这类患者。虽然大部分轻生者被抢救过来,但是,他们的身心都受到很大的创伤,同时也给他们的经济造成损失。

### 多运动、科学饮食改善健康

“春节期间造成的健康问题有不少是春节之后才能体现出来,最近,医院收治的消化道疾病的患者数量在明显增加。”史继学教授告诉记者,合理膳食、适量运动、充足休息是春节过后市民改善健康的科学途径。

史继学教授介绍,晚上不要睡得太迟,早上要早起,养成早睡早起的习惯,以适应自然界的生

发之气。起床后宜披散着头发,松开衣扣,舒展形体,在庭院中信步漫行,这样使思维迅速活跃起来。老年人晚间睡眠质量一般不高,宜安排一定时间的午睡。

春季需养肝,首先是保持心情愉快。人常说“怒伤肝”,因此,应学会戒怒,尽可能做到心平气和、乐观开朗,从而使肝火熄灭,肝气正常升发、顺调。否则,情绪

过度受刺激会破坏五脏平衡协调的关系,轻者使人神经衰弱、内分泌紊乱,重者则可致精神失常、高血压、心血管疾病,大大降低人体免疫力。

春季绿色植物增多,空气中的阴离子倍增。在这样的环境下锻炼,有助于提高生理机能和健康水平,还有利于调节情绪。因此,宜多做些户外活动,如做操、

散步、踏青、打球、放风筝、钓鱼、赏花、慢跑、打太极拳等。

“适量的饮食,科学的饮食搭配,加上适当的运动和休息都是改善健康状况的好方法。”史继学教授说,一些高血压患者和慢性病患者,在节后最好进行一次体检,时刻掌握自己的身体状况和病情是预防重病和发病的方法之一。

●相关链接:

### 泰医附院急诊科

泰医附院急诊科包括院前急救科、急诊医学教研室、中毒咨询救援中心及急诊医学研究室等。承担日常急诊急救、国际救援及泰安市交通急救工作,是泰安市急诊医学专业的龙头单位,并负责全市急救理论与技术培训。

急诊科现有床位28张,急诊重症监护4张,医护人员32人,其中教授(主任医师)2人、副教授(副主任医师)6人、中级职称8人。配备有进口呼吸机、多功能监护仪、心电监护除颤仪、临时起搏器、微量注射泵与输液泵、洗胃机、心电图机、4部救护车及先进的脏器功能监测与支持器械等,保证了急救工作正常进行。主要工作范围包括:院外急救、重症监护、急危重症与中毒救治及突发灾难救援等,以理论知识扎实、工作迅速及时、勇于创新、抢救成功率高,在社会上享有盛誉。

### 下期预告

下期“空中诊室”栏目将邀请泰山医学院附属医院呼吸科专家坐诊,就市民在春天对于呼吸系统感染的预防提供解答。

下期开诊时间:2月17日上午9:30-11:00

咨询热线:0538-6982100,读者还可提前将咨询发送至专栏邮箱:qlwbxyg@163.com