

警惕“假期病”，绷住“节制”这根弦



春节假期,各种形式的聚会接踵而来,过量饮酒、暴饮暴食、丰富的娱乐活动,都会打破平时正常的生活作息规律,急性肠胃炎、胰腺炎、糖尿病酮症酸中毒、近视、失眠等问题也随之而至。专家提醒,欢度节日,时刻别忘绷住“节制”这根弦。



高,那就需要看外科医生。如果是轻症,需要输液治疗。如果已经化脓了,就需要手术切除。”

“经过检查之后没有器质性的病变,就有可能是功能性的疼痛了,如肠痉挛、肠绞痛等。”叶冰建议,孩子放假在家,一定要注意卫生问题,玩耍之后一定要洗干净手再吃东西,不要暴饮暴食,冬季尽量不要给孩子食用生冷食物,注意保暖,避免孩子受风着凉。

糖尿病患者管住嘴 保持血糖平稳很重要

春节期间,美食种类繁多,饭菜丰盛可口,饭后还有甜点和零食,糖尿病患者容易管不住嘴。山东大学第二医院内分泌科副主任医师潘喆提醒,糖尿病患者依旧要保持健康的饮食习惯,不可暴饮暴食,少吃甜品包括无糖食品,三餐时间保持规律,从而避免血糖水平的剧烈波动,“很多无糖点心含有大量的淀粉和油脂,吃后血糖上升得也很快。”潘喆提醒大家。

“对于糖尿病患者来说,保持血糖平稳非常重要。”潘喆表示,如果血糖水平过高,容易引起酮症酸中毒,该病初期往往没有明显症状,容易被忽略,一旦有腹痛、呼吸时有烂苹果气味等症状,病情已经比较严重,甚至可能威胁生命,必须尽快就医。而血糖水平过低,则会引起头晕、乏力等不适症状。

“糖尿病患者一定要戒烟限酒。”潘喆提醒,烟草对血管有不良影响,而血管疾病正是糖尿病的并发症之一,两者叠加,对血管无疑是雪上加霜,很可能带来心脑血管疾病风险。最好不要饮酒,如果一定要喝,也要控制好量,每周饮酒不超过两次,每次酒精摄入量不超过15克,也就是说每次白酒不超过25毫升,红酒不超过150毫升。

潘喆提醒大家,一定要按时按量服药,走亲访友或者外出旅游不要忘记准备好药品。“假期往往容易摄入较多高脂、高糖食物,导致血糖水平上升,不要忘了做好血糖监测,比如测餐后两小时血糖。如果有异常,及时到医院就诊,不要自行调整服药种类和剂量。”

这些近视防控知识 家长应该知道

山东中医药大学附属眼科医院专家提醒,假期是孩子近视发展的高峰期。

专家介绍,近视分为真性近视和假性近视,假性近视可以通过一定的干预手段恢复到正常视力。而一旦确诊为真性近视,在现有技术条件下是不能治愈的,只能通过一定的手段例如配戴框架眼镜、角膜塑形镜等控制近视的发展,避免度数进一步加深,防止引起眼底病变。因此,近视防控“防”大于“治”。

寒假控近视,要注意保持正确握笔姿势,坚持“一拳一尺一寸”,注意家庭照明;持续近距离用眼时间不宜超过30-40分钟;每天累计户外活动时间至少2小时;保证充足睡眠,均衡日常饮食,少吃甜;减

少电子产品的非必要使用,坚持“20-20-20”原则,即使用电子产品20分钟后,向20英尺(约6米)以外的地方远眺,保持20秒钟。

呼吸道疾病防交叉感染 需要输液时再输液

今年冬季,支原体、呼吸道合胞病毒、腺病毒、胃肠道病毒等抱团侵扰小朋友,造成各大医院儿科门诊都排起长队,输液大厅也挤满了打针的小朋友。有的家长发现,打了五六天针之后,小朋友不发热了,咳嗽也减轻了,可是又开始流清鼻涕了,或者又开始发热了,是不是输液才好得快呢?

“目前大多数病毒都没有特效药,所以打着吊瓶也不能预防交叉感染,有可能打吊瓶前感染了一种病毒,打着打着又变成了两种病毒,越打越麻烦。”山东大学齐鲁医院儿科主治医师蔡直峰表示,有的小朋友住院后,经过检查发现,同时感染了支原体、腺病毒、鼻病毒等多种病原体,治疗非常棘手,有可能是反复交叉感染引起的。医生表示,为了尽可能减少交叉感染,减少不必要的门诊输液,医生根据孩子的病情进行评估,需要输液时再输液。

想让孩子少生病,做好预防最重要。医生建议,家长外出回家后应首先换掉外套和裤子,洗脸洗手,去除室外带回的病毒。家里有人患感冒等呼吸道疾病时,要戴口罩,不要或减少与孩子接触。养成勤洗手的良好习惯。不去人多密集的公众场所。注意给孩子保暖,受凉时呼吸道黏膜血管收缩,容易感冒,但也不可穿得过厚。多喝水,保持气道湿润,清理口咽部。保证充足的睡眠,加强体育锻炼,适当进行户外活动。

春节一“觉”难求 试试这两个小妙招

春节假期,没有了工作与学习的压力和限制,睡到日上三竿成了很多人的生活“标配”。可对另一群人而言,睡个好觉却是一种奢望,他们就是睡眠障碍群体。

“入睡时间超过30分钟;睡眠过程中出现睡眠浅、睡眠不沉、多梦、躯体运动以及其他生理机能异常;在满足睡眠时间以后,日间仍不能保持精力旺盛,感觉疲乏无力。”山东省精神卫生中心精神疾病科主任医师白录东表示,出现以上情况可能就意味着睡眠出现了问题。

要获得良好的睡眠,白录东提供了一些便捷的技巧,“睡前听一些舒缓的音乐,对睡眠是有一定帮助的。某些特定的旋律能够有效地调整人体紊乱的节律状态,可使血压降低,基础代谢率及呼吸减慢,放松神经,平缓紧张的情绪,让人放松,有助于快速入睡。”白录东说,“很多医疗机构都有音乐治疗等物理治疗方法。”

此外,睡眠障碍群体也可以尝试使用香薰助眠。市场中的部分香薰含有薰衣草、洋甘菊、岩兰草等成分,具有镇静安神的作用,对改善焦虑、失眠有一定作用。



齐鲁晚报·齐鲁壹点
记者 陈晓丽 秦聪聪
王小蒙 焦守广 韩虹丽 刘通

饮食不规律 小心胃肠道出问题

“每逢节假日,医院收治的胃肠道不适患者都会增加。”山东第一医科大学附属省立医院(山东省立医院)胃肠外科副主任、东院区胃肠外科主任靖昌庆告诉记者,春节聚会,少不了美食相伴,如果不加节制,可能会导致胃肠道出问题,常见的疾病有急性肠胃炎、胃炎、胃溃疡、胃出血等。

尤其需要注意的是,春节期间气候寒冷,低温会促使血管收缩,使血管内压力升高,增加血管破裂的风险。特别是原本就有消化系统疾病的患者,如果在春节期间熬夜玩乐、持续劳累及饮食不当,比如进食质硬、辛辣、油腻难消化的食物,大量饮酒,进食过快及过量等,都可能导致消化道出血。

“大量饮酒、暴饮暴食,加上高脂肪餐,当心急性胰腺炎找上门。”山东第一医科大学附属省立医院(山东省立医院)器官移植、肝胆外科主任刘军提醒,急性胰腺炎是一种比较危险的急腹症,上述三种因素可能会使胰腺分泌旺盛、肠壁水肿,胰胆管一时之间无法让大量的胰液快速通过,引流不畅或反流入胰管,就会导致胰腺自身消化而引起胰腺炎,严重者甚至危及生命。

刘军提醒,有胰腺炎病史、胆道疾病或结石、体型肥胖或者高脂血症患者,更需要避免一次性大量进食高脂肪、高蛋白食物,饮酒适当,别给胰腺炎可乘之机。

此外,专家提醒,进食时避免大笑等动作,防止将异物误吞入食道。一旦发生食管异物,不要试图将异物强硬吞咽进去,应及时去医院检查就诊,对症处理。

急性腹痛病因多 查明病因再治疗

寒假到来,不少宝妈因为“神兽”出笼而感到“头痛”。尤其是过年期间,孩子从学校规律的生活一下子转变为无节制地大吃大喝,难免会引发肠胃问题,孩子患有急性腹痛的案例在放假期间也会有所增加,那么急性腹痛该怎么办呢?

“急性腹痛是需要根据病因治疗的。”山东大学附属儿童医院儿科急诊室副主任医师叶冰介绍,急性腹痛现在是很常见的病,其中包括阑尾炎、肠梗阻、肠套叠等,还有一部分是胃肠功能紊乱引起的。

“如果孩子出现急性腹痛或者呕吐,应第一时间送往医院,查明原因。”叶冰说,进入医院后医生会给孩子进行简单的查体,然后做B超与血常规检查,“B超可以观察孩子体内器官是否有炎症,是否有感染甚至脓肿的情况。”

如果是阑尾炎的话,起初疼痛是非常剧烈的,“验血有白细胞增

【乐春·健康】



扫码下载齐鲁壹点
找记者 上壹点

编辑:孔昕 美编:陈明丽

