



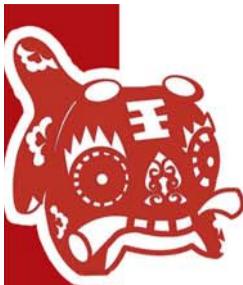
不亦乐虎

2022年1月29日 星期六

齐鲁晚报·齐鲁壹点

A24

壬寅年 春节特刊



乐春·健康

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。



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，常见的疾病有急性胃肠炎、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，对症治疗。

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

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。



扫码下载齐鲁壹点
找记者 上壹点

编辑:孔昕 美编:陈明丽