

# K歌喝酒要有度 考完别这么糟蹋身体

## 专家:过度狂欢当心考后综合征

本报记者 杨璐



### 3 连天K歌 声带撕裂

考生们聚会喜欢K歌,“有的为了发泄,K歌时使劲嘶喊,加上熬夜看球、作息颠倒等原因,导致身体疲劳,抵抗力下降或用声过度导致急性咽喉炎发生。”泰安市中心医院耳鼻喉科门诊医生告诉记者。

“去年高考后经常K歌,晚上觉得嗓子难受,几天后就哑得说不出话来。本以为过几天就好,没想到一直到上大学嗓子还是哑的。去医院检查,医生说,声带使用过度,裂了个小口子,暂时没有好办法治疗。”泰山学院女生王云告诉记者。

泰安市中心医院医生介绍,家长觉得孩子备战高考太累,允许他们放纵玩耍。刚刚摆脱考试“束缚”的考生缺乏自制力,总会出现长时间K歌、抽烟、看电视等情况。过度用嗓子可能大声化脓性扁桃体炎,而考后熬夜上网、蹦迪、K歌导致静脉曲张扩张所引发的突发性耳聋发病率较高。

### 4 得肠胃炎 打了两天点滴

“现在正直欧洲杯,不少考生是球迷,看球时喜欢喝啤酒、吃羊肉串,再加上毕业频繁聚餐,很容易患上肠胃炎。”泰山医学院附属医院急诊室副主任赵医生介绍。

王强是山东科技大学大二学生,他回忆说,高考结束后,几乎没在家吃过饭。今天同学聚会,明天舍友聚会,后天球友聚会,应接不暇。有天晚上吃饭,忽然呕吐,睡觉时腹泻腹痛。到医院一查,是急性胃肠炎,打了两天点滴病才好。

赵主任介绍,高考前,考生对饮食比较注意,考后吃饭很随意。学生钱不多,聚会时多选择一些便宜的自助餐或者街边烧烤。“街边卫生环境差,加上学生们暴饮暴食大量饮酒,天然食物易变质,喜欢生冷食品等各种综合原因,考生容易患上肠胃疾病。”

此外,世界杯、欧洲杯等赛事期间,都有学生出现酒精中毒情况。

高考结束,身心疲惫的考生从紧张情绪一下放松下来:有的疯狂K歌、毕业聚餐,有的通宵熬夜看欧洲杯,尽情疯狂,还有考生考得不好郁郁寡欢。针对历年考生考后出现的问题,专家提醒,要科学放松,实现良性循环,避免出现“考后综合征”。

### 1 考后洗野澡溺水出意外

“每年中高考结束,必然有考生溺水,这都成急诊上的规律了。”9日,解放军第88医院急诊医生介绍。

急诊医生说,去年6月9日高考刚结束,下午就送来一名溺水的考生。原来,考试结束后,该考生和同学聚餐喝了不少啤酒。下午去天外村郊游,在黑龙潭旁边玩水时一脚踩空跌进湖中。

“泰安水库较多,尤其是天外村的黑龙潭水库,潭底是山体,水很凉,即使在夏天也晒不透。不熟悉水性的人一下水容易腿脚抽筋,非常危险。”急诊副主任孟凡山介绍。

### 2 觉得没考好不吃也不喝

“孩子觉得考得不好,回家把自己关在房间里,不吃不喝,同学打电话也不接。我劝了好几次,说可以复读,也可以出国留学,但是她还是想不开。”10日,市民曾女士来泰山医学院附属医院心理科咨询。

泰山医学院附属医院心理科李医生说,每年高考结束,都会有家长、学生过来做心理咨询,严重的甚至出现抑郁、自闭、冷漠等应激性障碍,要做心理干预和治疗。一般来书哦,这些问题多集中在考试成绩不理想的学生身上。

李医生建议,家长应该对孩子及时进行心理疏导,多些关怀,也可以找心理医生提供帮助,打开心结,严重的要药物治疗。

国家职业资格认证二级心理咨询师张兆凤介绍,一些在考试前出现心理问题的学生要利用暑假调整。“考试结束了,孩子的人生还在继续,任何心理问题都不容忽视。”张兆凤老师说。

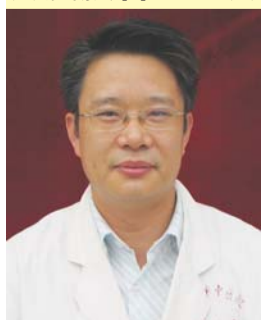
## 先进医疗设备,特色中医治疗

### 泰安市中医医院皮肤科

#### ☆学科带头人☆

王金勇 主任医师,山东中医药大学兼职教授,泰安市中医医院皮肤科主任。

#### ☆皮肤科主任☆



他从事皮肤性病临床20余年,擅长中西医结合治疗各种疑难皮肤病、性病,曾师从中国中医研究院全国著名皮肤科专家李博鉴教授等,对银屑病、白癜风、慢性湿疹、神经性皮炎、结节性痒疹、面部黄褐斑、痤疮等疾病的治疗有自己的独到之处。他主持研发纯中药制剂银屑病胶囊,获市级科技进步三等奖。先后在国家、省级刊物上发表论文20余篇,并出专著3部。

#### ☆科室简介☆

本科是集医疗、科研、教学于一体的专业特色科室。下设皮肤病、性病门诊、真菌检查室、过敏源检查室、痤疮治疗室、光疗室,开展了中药药浴、中药面膜、脐敷疗法、皮肤划痕疗法、吹烘疗法等本科独具特色的专科疗法20余种。

采用传统的中医特色疗法,先进的西医诊断水平,中药内服,外用药浴等标本兼治,对常见的皮肤病如银屑病、白癜风、急慢性荨麻疹、成人湿疹、婴幼儿湿疹、痤疮、带状疱疹及后遗神经痛、黄褐斑等的治疗,毒副作用小,治愈率高。采用中西医结合疗法治疗皮肤科急危重症难病如重型药疹、系统性红斑狼疮、红皮病、天疱疮、脓疱型银屑病等疗效良好,吸引了不少远道慕名而来的皮肤病患者。

本科先后斥巨资引进了世界顶级的过敏性疾病诊断治疗设备MORA-Super+摩拉生物物理治疗仪,可一次性快速检测上千种过敏物质,并可针对检测出的过敏物质进行脱敏治疗,整个检测治疗过程无创伤无痛苦无任何毒副作用,治愈率高。

欧美娜蓝光(Omnilux Blue)痤疮治疗仪及红光(Omnilux Revive)动力治疗仪,在物理光治疗痤疮及光动力治疗,美容领域中处于世界先进水平。适用于中、重度(包括囊肿型)痤疮及日常皮肤护理、美容嫩肤、拉紧皮肤、抚平细纹和皱纹的治疗。其中,蓝光治疗炎性痤疮,红光美白嫩肤,祛除黄褐斑。

