

预防节日病 放纵可不行

本报记者 马媛媛

每年除夕夜开始，潍坊各医院急诊接诊的因醉酒、急性胰腺炎、各种肠胃疾病的患者会明显增多。急诊专家提醒，有慢性病的患者在春节期间尤其要自觉克制，少沾烟酒、咖啡、浓茶等刺激胃部的东西，尤其是谨防短时间内大量喝酒、暴饮暴食，因为高浓度的酒精刺激和无规律饮食容易引起多种疾病的病发。



春节聚餐应避免饮酒过度

王先生的几个兄弟都在外地，每年春节一家人才有机会聚在一起。去年春节，他被兄弟们轮番敬酒，不知不觉就两斤白酒下肚，没想到凌晨就因大出血而紧急送医。

“白酒喝多了非常容易刺激胃出血，因为它是酒类中对胃黏膜刺激偏大的一种。”潍坊市第二人民医院急诊科宋建华主任表示，酗酒容易出现消化性溃疡、消化道出血，严重者会对中枢神经系统产生先兴奋后抑制的作用，重度中毒可使呼吸、心跳受抑制而死亡。而对于本来就患有高血压和心脏有问题的中老年人来说，饮酒更是

要适可而止，否则天气寒冷血管本来就处于收缩状态，碰上酒精的刺激，血管一下子又扩张起来，这样反复折腾，很容易导致血管破裂，出现中风和心梗等可能夺命的意外。

宋主任介绍，每年春节期间，医院急诊室总会接诊多名因酗酒引发疾病的患者。春节期间，朋友聚餐、亲友聚餐等各种聚餐使一些市民一时贪杯，导致醉酒。宋主任提醒市民，春节期间亲朋好友相聚，或者外出应酬，喝酒在所难免。所以实在要喝时想办法减少人体对酒精吸收也是很有用的。市民最好在喝酒前2-3小时内吃饱，延

缓胃的排空，从而减慢人体吸收酒精的速度。而在喝酒之初，吃一些油腻的、对酒精有中和作用的食物，例如烧鹅、牛奶等也有助于防醉。

据介绍，医院收治了醉酒的病人，除了用一些对抗酒精的药，还会为病人吊利尿针，这样一来可以加速体内的酒精随着尿液排出体外。因此，对于家中的醉酒人士，可以给他们多喝水或茶。另外，那些经常要喝酒应酬的人家中别忘了买些薄荷汁、山楂汁或柠檬汁，醉酒后，可以就着半杯水喝30-50滴上述三种汁中的任何一种，这有助于将酒精从体内迅速排出。

肠胃疾病是节日期间的高发病

消化内科专家表示，每年春节假期期间，肠胃病患者比平时增加四成左右，门诊住院都繁忙异常，其中因大出血等症状被收治住院的重症病人达到了总体看病人群的1/3。不少平时肠胃不好的市民容易在春节期间病发，严重的还会危及生命。

据介绍，春节期间接诊的溃疡患者，有一到两成是大出血紧急送往抢救的。在溃疡出血中最常见的就是胃和十二指

肠这两个部位，临床发现，十二指肠溃疡好像更青睐年轻人，中老年人群则更易患胃溃疡。

据介绍，冬季本身就是消化道内科的“旺季”，其中又以溃疡病人为主要“客源”。专家表示，天气寒冷会刺激人体交感神经兴奋，引起胃黏膜血管收缩，造成胃黏膜缺血、缺氧、胃酸分泌增多，从而更易刺激溃疡发作。

“出血成为冬天胃病发作的首发症状，它既有气候特点

同时又十分凶险，人体会很吃亏。”专家表示，溃疡如果不及时治疗，可能会出现胃出血、胃穿孔、幽门梗阻、恶变等严重后果。

据介绍，精神压力大、过度疲劳是引发肠胃疾病的一大发病诱因，太过劳累不但会影响食物的消化，还会刺激溃疡发生；此外，市民还应注意饮食卫生，别暴饮暴食、别吃太多冷饮或麻辣等刺激性食物，这些做法对降低溃疡都有好处。

饱餐后腹痛得当心急性胰腺炎

不注意节制饮食、过量饮酒都会导致胰腺炎发生或复发。每年春节，阖家吃团圆饭的时候，这个危险“杀手”就会频频出现，急诊和住院的病人数都大幅上升。胰腺分泌的胰液是人体最重要的消化液，帮助人体消化各种吃进的食物。春节时分，暴饮暴食胡吃海饮，会造成急性胰腺炎患者扎堆医院。

宋建华主任介绍，腹痛是急性胰腺炎的主要症状，大多数病人在饱餐或饮酒后突然发作，疼痛是持续性的，并会阵发性加剧，呈钝痛、刀割样痛或绞

痛，常位于上腹或左上腹，疼痛还会向腰背部放射，当仰卧位时加剧，坐位或前屈位时会减轻。除此之外，急性胰腺炎的症状还有：发热，大部分患者有中度发热(37.5℃~38.5℃)，很少达到39.0℃以上，还伴有寒战、恶心、呕吐和腹胀。

宋主任提醒，市民如果在饱餐后发现自己出现如上症状，应当早就诊，切不可麻痹大意。如果耽误治疗时机，急性胰腺炎发展成急性重症胰腺炎，便会给治疗带来极大的困难，甚至危及生命。过去急性重症胰腺炎的死亡率在50%以上，

现在随着医疗技术的发展，急性重症胰腺炎的死亡率已经降到10%~20%，但还是极其凶险的疾病。

急性胰腺炎是胰腺的一种急性炎症，一般的反应是腹痛、恶心、呕吐，病情可轻可重，重的可能威胁病人的生命。过节时不注意节制饮食、过量饮酒导致胰腺炎发生或复发。因此，市民应避免暴饮暴食，控制饮酒，不要进食油腻太大食物。由于胰腺炎复发率较高，有胰腺炎病史的患者，一定要控制进食量，不喝酒。

心脑血管疾病患者要饮食有节

“胆固醇、盐过高摄入和心血管疾病的关系，已经是大多数人都知道的常识了，因此要适当减少盐和胆固醇的摄取量。”宋建华主任说，心脑血管疾病患者平时还谨慎对待的一些高胆固醇和高盐食物，如动物肝脏、鸡、鸭、鱼、肉、蛋、酱油、味精等，在节日里都放松了警惕，在不知不觉中很多人已经摄入了超量的胆固

醇和盐。冠心病患者节日期间的饮食应坚持清淡，少油少盐。暴饮暴食往往是冠心病发作的诱因，参加宴请时也要节制食欲，保持每餐七八分饱，最好不要饮烈性酒，以免加重心脏负担。

高血压患者节日期间往往是吃菜多，吃饭少，容易摄入更多的盐分。即便参加宴请，也应保持一定量的主食，同时

要避免过饱，防止因饱餐而诱发中风。

因此对于心脏病、高血压患者，饮食方面要特别注意：食物应以低脂、低盐、清淡为主，适当多吃蔬菜水果，其中的丰富维生素和微量元素成分有助于维护人体健康，切忌贪吃油腻食物或暴饮暴食，并且要注意情绪保持平稳。

好年景



“急救锦囊”

杜绝意外伤害

急救专家提醒市民：

遇到这些突发情况莫慌张

本报记者 马媛媛

一年一度的新春佳节就要到了，春节期间，家家都要燃放烟花爆竹，尽享丰盛的年宴大餐，同时还会走亲访友或外出旅游……然而，在这浓浓的喜庆气氛之下，最易出现突发的疾病与意外。因此，为过个平安健康幸福年，有必要掌握一些应对意外的急救小常识。急救专家介绍了一些简单、专业的急救指导，让你面对麻烦不慌张，过一个有备无患的安稳年。

1. 烫伤

每年除夕夜，潍坊市各大医院急诊室和烧伤科都会接诊不少烫伤的患者。许多家庭过新年习惯蒸馒头和包饺子，可如果不小心被沸水或蒸汽烫伤了怎么办？如果你有过被烫伤的经历，一定知道烫伤后很快就会起水泡，那么水泡到底该不该自己挑破呢？

潍坊市人民医院烧伤科张林清副主任介绍说，烫伤后，应该立即剪开被沸水湿透的衣服，慢慢将衣服脱去。如贴身衣服与伤口粘在一起，切勿强行撕脱以免使伤口加重。若皮肤没有破损，则迅速将被烫部位放在柔缓、流动的凉水下冲洗，或是用凉毛巾冷敷。若皮肤已经破损，则千万不可再冲洗，包扎好后立刻送往医院。

提个醒：

1. 不要弄破水泡，若不小心弄破了，要注意不要移除水泡上的表皮。
2. 不管是烧伤或烫伤，都不能用红药水、碘酒或其它未经医生同意的药物涂抹，应由医生做专业处理。

2. 扭伤摔伤

近年来，举家外出游玩已成为新的过年方式。但到游乐场所或进行爬山、滑雪等游玩项目时，也要留意游乐场所的安全性，并加强看护，防止从高处坠落，跑跳时扭伤、摔伤等。

解放军第89医院骨科专家提醒市民，不慎摔伤后，如果只是足部扭伤，不宜立即用热水浸泡，而应采用冰块等冷敷，使水肿、疼痛减轻，24小时后再热敷，以促进水肿的吸收；如造成头部撞伤，出现大血肿时，应及时采用冷敷的方法；如伤口严重，应用干净的纱布等捂盖住后送医院；出现呕吐时，要将头部偏向一侧，以防呕吐物阻塞气管，发生窒息。

摔伤造成骨折是常见的现象，人们往往习惯用手去揉捏伤处，以为可以减轻疼痛。其实，这是很危险的，因为骨折时其折端可能较锋利，按、揉、挤、捏都会刺破局部血管导致出血，如刺破大动脉，会因大出血而危及生命。

提个醒：

1. 不要随便翻动病人，更不能让可疑颈椎骨折者做抬头或扭头等动作。

2. 搬运护送伤员要采用木板或门板，不可用软担架。

3. 对四肢骨折的伤者，要就地取材，将长的树枝和板条，用绳子或绷带把伤肢固定好，送医院治疗。

3. 酒精中毒

虽说现如今大家都知道要文明饮酒，但美酒当前许多人往往就难以自持了。而酗酒过量就会引起酒精中毒，一般情况可以自愈，但极少数严重者会因呼吸循环衰竭而危及生命。

潍坊市第二人民医院急救科宋建华主任提醒市民，对轻度中毒者，首先要制止其继续饮酒，可以先用刺激咽喉的办法催吐，

将胃里的酒精吐出来。之后可让他喝一点白糖水，如果能进食，最好吃一些易消化的食物，如热汤或白粥等。在他卧床休息后一定要注意保暖，并留心观察呼吸和脉搏情况，如无特别，一觉醒来就能恢复了。但如果脉搏加快、呼吸减慢、皮肤湿冷和烦燥等现象，则应马上送医院救治。

提个醒：

用咖啡和浓茶解酒并不合适。

健
康
篇

B11

齐鲁晚报·今日潍坊

2013年2月6日 星期三

编辑：马媛媛 组版：王慧英

