



泰山酒業

2014年1月23日
星期四

T23



▲医生正在为患者做检查。
►医院输液室里有不少人打吊针。

假日吃喝玩乐健康先行

文/片 本报记者 路伟

春节是走亲访友、家人团聚的好时机,但无节制的喝酒、吃饭让不少市民身体吃不消,每年春节假期结束,医院不少科室都会迎来扎堆的病人。医生提醒市民,过年虽然放假了,但是健康不能放假,生活规律一些,防止身体拉响“警报”。

烫伤后先用凉水冲

仍有市民选择在春节燃放烟花炮竹给节日助兴,泰山医学院附属医院烧伤烫伤科主任李承存表示,最近几年虽然因为燃放烟花炮竹受伤的人有所减少,但还是有。

“燃放烟花爆竹时一定要注意安全,特别是小孩,尽量不要接触,如果执意要去,家长一定要陪同,给孩子足够保护。”李承存说,受伤的部位主要是手,其次面部受伤也

比较常见。被烟花炮竹炸伤后,如果出血,要先采取措施止血,随后需紧急到医院进行救治。

另外,过年家人团聚,准备年夜饭时,有时会被开水、水饺汤和热油等烫伤,尤其是小孩,活泼好动、肢体不协调,如果家长照顾不周到,容易发生意外。李承存提醒,“如果有人被烫伤了,先用凉水进行冷疗,如果伤势严重,则应尽快到医院治疗。”

酒宴后警惕痛风发作

痛风多发于人体最底部的关节,发作时剧烈疼痛。泰山医学院附属医院急诊科主任史继学介绍,痛风是由于尿酸在人体血液中浓度过高,在软组织如关节膜或肌腱里形成针状结晶,导致身体免疫系统过度反应(敏感)而造成痛苦的炎症。

“痛风一般在酒宴后比较高发,常在半夜1-2点钟,突然发生,急剧加重,常在脚趾和手指关节,疼痛剧烈、红肿发热。”史继学说,

有的人还在关节、耳廓等处发生大小不一的结节,并可破溃流出白色粉粒,有的人尿中还会出现蛋白、红血球和小砂石等。

史继学说,预防痛风发生应做到劳逸结合,均衡饮食,不暴饮暴食,特别是对富含嘌呤的海鲜、动物内脏、啤酒、肉汤等,要控制进食量。“每天多喝水,可增加尿酸的排泄,在多饮水的同时可服些碳酸饮料,增加尿酸的排出。”

通宵打牌眼疾易染

春节有“守岁”的传统,但是除了除夕当晚,不少人会趁着难得的相聚机会,通宵打牌。长期睡眠不足,导致眼睛负担过重,一些眼科疾病趁虚而入。

泰安市中心医院眼科医生说,男士聚会时,烟雾缭绕是常事,但这种环境会令眼睛处于险境,“烟草危害最大。烟草所含的尼古丁等有毒物质可损伤血管的功能,而血液循环不好,会间接影响到眼睛的供血。”医生说,尤其是血管硬化患者,如果血管壁上的粥样硬化斑块脱落,可导致血管栓塞。而作为终末动脉,视网膜动脉一旦发生阻塞,可引起视网膜急性缺血,视力严重下

降,甚至致盲。

不少人喜欢看电视、玩电脑、用手机刷微博。由于需要高度集中,常常忘记眨眼,而眨眼有保持眼球湿润的作用,因此,用眼时间一长,容易出现眼睛疲劳、干涩、发红、怕光、看东西伴有刺痛感等干眼症。“感到眼睛干涩,未必等于干眼症,干眼症往往受内分泌疾病等全身疾病的影响。”

“长时间打牌、看电视保持一个姿势,还容易容易给腰椎和颈椎带来压力,导致腰颈椎劳损,从而出现脑供血不足的症状,眩晕症主动找上门。”泰山医学院附属医院急诊科主任史继学说。

暴饮暴食伤消化道

春节聚餐,难免会大快朵颐一番。此时,人体消化道往往会经受大“考验”。每年春节过后,各医院消化科都会迎来一股病人小高峰。据泰山医学院附属医院消化科医生介绍,春节期间,多种消化道疾病多发。

医生介绍,人体因长期摄入过硬食品,进食过快、过热等一系列不良饮食习惯,以及因肥胖等众多原因使胃酸返流至食道的发生几率增加,使得食管方面疾病发生率不断上升。

“过年时,不注意节制饮食、过量饮酒导致胰腺炎发生或复发,每年春节都会收治这类病

人。”医生建议,避免暴饮暴食,控制饮酒,不要过多进食油腻食物。另外,胰腺炎复发率较高,有胰腺炎病史的市民,应控制进食量,不喝酒。

消化道出血也是春节常见消化道疾病之一,节日里人们进食量及种类较多,饮酒、吸烟、进食硬质食品,刺激胃肠粘膜,容易导致消化道出血。医生特别提醒有肝硬化食管静脉曲张病史的患者,不要进食瓜子、花生等硬质食物,不要进食太多太甜,要注意休息。

“急性肠胃炎、消化道异物等疾病也很常见,如果出现这类疾病,应尽快到医院治疗。”

肝病患者一定禁酒

肝脏是人体排毒的主要内脏,有些肝病患者不敌酒精诱惑,往往会造成肝病反复。解放军第八十八医院肝病科医生建议肝病患者,春节期间不可因过年打乱治疗计划,正在接受抗病毒治疗的患者应尤其注意,中途不能任意中止,哪怕是一天。对于病情波动,出现症状的患者,在节前最好到医院再做个检查。

酒是对肝病患者最大的挑战,每位肝病患者都应做到滴酒不沾,节假日期间应更加自律。酒的主要成分是酒精,它进入人体后主要在肝脏分解代谢,肝病患者本身肝脏已有病变,再饮酒可谓是雪上加霜。“酒精已成为

导致肝硬化患者发病明显低龄化的重要原因之一,同时也是导致脂肪肝的一大原因。”专家说。

“每年春节过后,我们都会接到一些肝病患者病情反复,转氨酶升高,甚至出现黄疸。”医生说,其主要原因是春节期间亲友聚会,迎来送往,熬夜打牌所致。按照人体生物钟,晚上11点之后,包括肝细胞在内的人体细胞开始自我修复,熬夜对肝脏健康、肝病康复都是极其不利的。

“肝病尤其是在肝炎发作时,休息胜过药物治疗,特别是静卧可增加肝脏的血流量,有助于肝细胞的修复和再生。”

糖友们春节千万别停药

糖尿病是一种需要长期治疗的疾病,每年春节过后,医院内分泌科都会迎来不少糖尿病患者。“有的患者忌讳过年期间吃药,因此春节会擅自主张停药几天,从而导致血糖升高。”泰山医学院附属医院内分泌科主任唐先格介绍,特别是一些需要注射胰岛素的患者,由于节日期间出行不方便,会自行停止注射,导致严重后果。

治疗糖尿病,以控制饮食为

主,辅以降糖药物治疗,需终生服药以维持体内正常的血糖水平、延缓或减少糖尿病并发症。

另外,饮食方面也应注意,坚决不碰甜食,热量高的食物也尽量不吃。同时,也不要忽视了血糖监测,根据监测的情况及时调整饮食及药量,防止血糖波动过大,继而病情加重。遇有血糖波动大,或合并感染及其他并发症情况发生要及时就诊,不要因为是春节就延误了治疗。