



泰山酒業



2014年1月23日
星期四



编辑：侯海燕
组版：张祯



▲医生正在为患者做检查。
►医院输液室里有不少人打吊针。

T23

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爆竹给节日助兴，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爆竹受伤的人有所减少，但还是

“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。被烟花爆竹炸伤后，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状。“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，还容易给腰椎和颈椎带来压力，导致颈腰椎劳损，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物，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管的发生几率增加，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，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，因此春节会擅作主张停药几天，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。