

## 【关注节后健康】

生活中很多人都有这样的体验：在春节假期后的两三天里感觉厌倦，提不起精神，上班的工作效率低，甚至有不明原因的恶心、眩晕、肠道反应、神经性厌食、焦虑、神经衰弱等；老人难以适应突然恢复的清静日子；孩子无法安心为即将开始的学习做准备。这就是“春节后综合症”的典型表现。这种现象其实是现代社会大多数人的一种正常心态，一般在节后一周左右可恢复。9日，记者从潍坊各大医院了解到，春节7天长假后，因为不注意饮食节制，生活不规律来医院看病的患者明显增多。



## 节后健康危机

本报记者 马媛媛

## 节后胃肠道疾病高发

“春节长假过后是胃肠道疾病高发时期，需引起注意。”潍坊市人民医院消化内科丰主任表示，节日期间家庭、朋友聚会聚餐可能导致的暴饮暴食会使胃肠道处于疲劳状态，不注意调节可能会诱发疾病。

丰主任介绍，正常情况下，健康人群的胃肠道均有正常的作息规律，一日三餐定时定量。春节假期，家庭和朋友间聚餐增多，进餐次数增多、时间持续较长、进食量增大以及饮酒过量、高盐高糖高油等食物摄入过多，这种状态一旦持续，会导致胃肠道长期处于疲劳状态，不注意调节容易诱发胃肠道疾病。

医生表示，暴饮暴食有可能造

成胃肠功能紊乱；大量摄入油腻食物可能会导致胰腺炎、胆囊炎等疾病发作，同时也可能会导致腹痛和腹泻等其他疾病。

医生提醒，春节过后，一些上班族可能会迎来节后第二次亲朋好友聚会高峰。这种持续的不规律饮食带给胃肠道的伤害较大，需要引起重视。建议进餐时尽量不要过饱，七八分饱较为适宜。另外，可多摄入一些含纤维量较多的粗粮和新鲜瓜果蔬菜，有助于适当调节胃肠道功能。对于已经患有胃肠道疾病的患者，则要根据自身情况摄入食物，比如胃病患者避免摄入太粗糙食物以免胃黏膜损伤，胃溃疡患者要注意控制酒精摄入等。

## 咽喉、口腔上火的患者增多

据潍坊市第二人民医院耳鼻喉科马主任介绍，节后喉痛来耳鼻喉科的病人明显增多，主要表现为嗓子发痒，干咳微痛、有异物感，有的还表现为头痛、头晕。这些患者以青壮年居多。专家分析说，由于最近雾霾天气，空气质量差，加上春节期间聚会宴请增多，许多人生活没有规律，过度玩乐，有的走亲访友，马不停蹄，身体过分透支，还有的抽烟饮酒吃炒货没有节制，饮食结构不合理，结果导致肌体免疫力下降，致使咽部薄弱部位急性发作，诱发急性慢性咽炎的发生。

专家指出，咽炎最忌劳累，因此要保持规律生活，避免劳累过度 and 情绪波动。烟酒以及冰冷、辛辣等刺激性食物也容易诱发咽炎发作。空调房内不

通风透气也会诱发，建议患者出现反复咽痛，咳嗽要尽快就医。

除了咽喉病患者，长假过后牙龈肿痛，口腔溃疡以及吃坚果崩裂牙齿的患者也不在少数。潍坊市人民医院牙科白主任介绍，许多患者认为是吃瓜子、花生等干货过多引起上火，其实是牙齿本身有病。白主任分析说，这些患者本身就有牙周炎、牙龈炎等，但是平时没有重视，而春节饮食生活不规律，经常熬夜上网，导致身体疲劳，抵抗力低下，本身存在的隐患就会发作，引起牙龈红肿，牙痛。

白主任提醒，口腔保健重在平时，平时要注意口腔卫生和清洁，定期到医院进行专业的口腔检查。此外建议回国探亲人员要提早安排口腔检查，以便专科医生制定有序的治疗方案。

春季养生，常喝蜂蜜 D03

2880元/斤！快到本报社抢海参 D04