

春节过度放松 易患“节日病”

实习记者 胡雪琳

喝酒、熬夜、过度疲劳,造成心脑血管病突发;气温浮动大,机体抵抗能力偏弱,呼吸道疾病患者猛增;暴饮暴食,饮食无节制出现了胃肠道疾病;通风不畅,烧炭取暖造成一氧化碳中毒……2月27日,记者从市中心医院了解到,这个春节过后,不少市民患上了“节日病”。

饮食不当 消化疾病高发

春节期间,人们走亲访友,作息时间不规律,加上饮食不节制,过度饮酒等因素,导致消化系统疾病患者比平时明显增多,像急性胃肠炎、急性胰腺炎、胃石等疾病更是十分常见。

近日,在威海市中心医院急诊科里,20多岁的小郑因为急性肠胃炎躺在床上挂吊瓶。“一连几天朋友聚会,烧烤、海鲜、啤酒什么的吃多了。”小郑有点不好意思,前一天晚上聚餐后肠胃终于扛不住了,吃了药也没见好,只好赶来挂急诊。市中心医院急诊内科主治医师许永喜介绍说,从除夕到正月初五,医院的急诊量达到800人左右,高峰期急诊内、外科日均接诊量达到150多人左右,其中,腹胀、拉肚子等肠胃问题最多,多是因为吃得太油腻、饮食过度,再加上气温波动大等引起的。

“一定要注意饮食的卫生,海鲜没有熟煮细菌就无

法消灭,很容易引起急性肠胃炎。如果出现呕吐持续或是腹泻严重,需马上到医院就诊,进行相关检查。”许永喜提醒,节后饮食尽量不要过饱,七八分饱较为适宜,要做到规律饮食,喝酒要适量,不能多吃太高脂高蛋白的食物。还需注意休息,不要熬夜,因为疲劳是所有疾病的诱因。

此外,多摄入一些含纤维量较多的粗粮和新鲜瓜果蔬菜也有助于调节胃肠道功能。对于已经患有胃肠道疾病的患者要避免摄入太粗糙食物导致胃黏膜损伤,胃溃疡患者则要注意控制酒精摄入等。

乍暖还寒 易引发呼吸系统疾病

在市中心医院急诊科,呼吸系统疾病的患者也不少。“初三发高烧,现在好多了。”来复诊的林先生说。

由于,节前密集走访,聚会、购物等活动,导致很多人过度疲劳,从而打破了体内代谢平衡,因此感冒患者明显增多。许永喜介绍,春节期



间,呼吸道系统患者明显增多,这与气温不稳定,时冷时热等因素有关,也与长假期间游玩、聚会、应酬多,人们免疫力降低、抵抗力下降,容易被病菌侵入有关。室内外温差大,因此着凉感冒也多发,尤其是上呼吸道感染引起的发热、咳嗽、支气管炎等较为多见。

医生建议市民应注意休息,尽早调整作息至原有状态;在节后多吃一些清淡、富有营养又易消化的食物,少

吃辛辣刺激食品。最近气温还会有所波动,早晚注意防寒保暖,避免身体受凉,适量增加锻炼,加强自身抵御疾病的能力。如若身体出现不适,应及早就医。

春节已过,大家要赶紧调整过来,规律作息、饮食,将自己的心理调整到工作状态。另外,白天工作时可以喝点茶、咖啡提神,也可以隔几个小时进行一次深呼吸,中午可以小憩一会儿,晚上尽量早点睡,保证充足的睡眠。

就业帮扶 真情相助

本报文登3月6日讯(通讯员 毕芸宁) 为了帮助全区各类就业困难人员和残疾人登记失业人员就业,区人社局开展以“就业帮扶,真情相助,不让一个困难群众掉队”为主题的就业援助月活动。活动月期间,结合本地实际,充分发挥基层平台作用,采取多种有效措施,多渠道提供优质服务,收到了较好的社会效果。

此次活动重点对就业困难人员和残疾登记失业人员进行了摸底调查,做到了失业原因清、家庭状况清、思想动态清、技能特长清、择业要求清,为他们现场提供就业政策咨询、职业指导和就业信息服务,并发放就业援助政策宣传单,动员用人单位提供合适的岗位,广泛采集空岗信息,组织开展“劳动力专项招聘会”活动,使就业困难人员及时了解岗位信息,实现就业。同时,重点宣传再就业后可享受的各项扶持政策,并根据援助对象的不同身份、不同特点,讲明讲透政策内容,说明享受政策的具体方法,使每一位援助对象切实了解到了适合自身的政策内容和办理途径。此次活动共入户家访109户,发放政策宣传材料2000份,组织2次专场招聘会,提供合适就业困难人员岗位90余个。

下一步,区人社局将集合就业手拉工程,开展服务进门、一对一帮扶、送岗位上门、送政策上门等多种形式的援助行动,将每一位援助对象的帮扶工作落实到基层,指定熟悉政策业务、责任心强、善于与人沟通的工作人员负责接受就业援助咨询工作。

OPPEIN 欧派 大家居

高端定制 一家搞定

欧派家装 火!火!火!

家装基础装修: 298元/M²

要装修 找欧派

地址:文山东路38-2号欧派大家居 电话: 18906317711