



# 庚子迎春

二〇二〇年春节

特刊

## 副院长、心内科主任、主任医师张金国 掌握胸痛先兆特征 心脏不舒服及时就医

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 唐首政  
通讯员 张勇 高爽

## 消化内科副主任医师司遂海 远离暴饮暴食 误吞异物莫用土方法



过年期间我们的饮食以及作息方面总会有些不规律,饮食杂乱,大量烟酒的摄入,暴饮暴食、熬夜休息不足,春节正值冬春交际,天气时暖时冷,血压波动也比较大,都是会引发心血管疾病的潜在因素,年长者和体弱者应远离劳累、熬夜等致病危险因素,预防心血管疾病应注意控制自己的情绪,不可过于劳累。尽量食用低盐低脂低糖的食物,注意保持生活规律,患有高血压、冠心病、糖尿病等慢性疾病的人,在医生的指导下遵医嘱服药。

需要注意的是,心梗趋于年轻化,越是年轻的心肌梗死患者,其心脏血管的供血越畅通无阻,当心脏病发作血管突发堵塞时,由于之前没什么侧枝循环建立,这种突发的大血管堵塞造成

的危害就越大,来势凶猛,就更容易诱发室颤猝死。家属应掌握自救措施,如若出现症状可及时发现救治送医,抓住“黄金抢救期”。

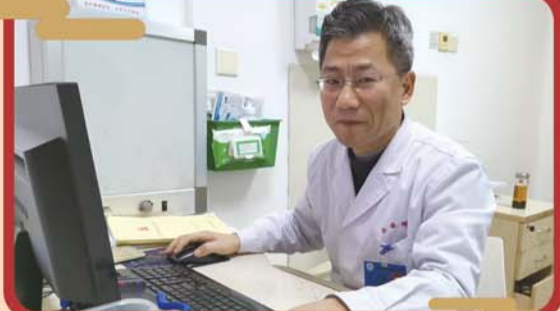
常见的急性高危胸痛主要有冠心病心肌梗死、心绞痛等缺血性胸痛、主动脉夹层、急性肺栓塞等。如若有冠心病、高血压史或有动脉硬化因素的患者要格外注意,一旦发病要及时跟医生联系,寻求处理方式。如若发生心梗,要控制好情绪,不要活动,切勿一拖再拖,要及时到医院就诊。长期高血压史尤其是控制不好的要小心主动脉夹层。长期卧床、有血栓史、肢体被限制活动的患者还要警惕肺动脉栓塞,突发急性胸痛先兆往往伴有胸部不适症状,有症状一定勿忽视,及时就医。

吃喝玩乐是很多人春节期间的主旋律,而每年总有些市民因健康意识不足,生活方式不科学导致身体不适到医院就诊。针对如何过一个健康、快乐的春节,济宁医学院附属医院心内科、消化内科、儿科、急诊外科等科室专家多角度开具了“健康过年处方”,提醒市民节日期间应保持良好生活规律和稳定的情绪,合理膳食,控制饮酒,慢病患者按时吃药。



吃喝健康玩乐有度,济医附院专家开具『健康过年处方』

远离“春节病”,祝您健康过大年



急性胰腺炎是一种很典型的“节日病”,患有胆石症、高血脂、肥胖以及长期饮酒等都是胰腺炎的高危人群,长期的暴饮暴食及过多的脂肪摄入会导致胰腺需要分泌更多的消化酶进行消化,不得不超负荷工作。

春节期间市民要关注身体健康,保持健康、均衡饮食和良好作息,切忌暴饮暴食和大量饮酒,少吃油腻食物,一些剩饭剩菜尤其是从冰箱冷藏的饭菜需完全加热后再食用,以免造成食物中毒。此外,患有高血压、糖尿病、慢性病、体质较差者应少喝或不喝酒,如果在使用抗生素,尤其是头孢类的抗生素,以及备孕群体,更不要喝酒。

暴饮暴食易导致急性胃肠炎、胰腺炎,加重胃病、糖尿病等,在尽享节日欢乐时

光的同时,注意节制,保护自己的消化系统。阑尾炎、胃炎、食物中毒、胰腺炎以及心梗等都容易表现为上腹痛,如若持续不能缓解,请务必及时就医,以免延误治疗的最佳时机。

每年春节前后都是食道异物意外伤害的高发期,老年人则是因牙齿功能弱化,当饮食过急或进食时精神不集中,出现“囫囵吞枣”的现象,易使枣核、鱼刺、鸡骨等被吞入食道,此时切勿强行就馒头下咽,喝醋或用手指抠咽喉等土方法,以免造成二次伤害,也不要抱有让异物自行滑落的侥幸心理,应立即就医,医生会根据检查,确定是否有异物卡住,并根据异物卡住的地方采取不同的方法将异物取出。

## 儿四科主任、主任医师徐心坦 超重肥胖危害多 年关更要科学饮食



随着年关的临近,肥胖儿童会面临更多美食的诱惑,家长对孩子体重增加的担忧和焦虑愈加强烈,现简单介绍饮食和生活习惯管理,让肥胖儿童和家长快快乐乐过新年,吃好玩好,不长肉。

一、饮食调整:这里介绍一种交通灯饮食。交通灯饮食把食物分为:绿色食物,不予限制,保证供给;黄灯食物,限制摄入量;红灯食物,为高脂或单纯碳水化合物食物,应予严格限制。绿灯区食物蔬菜类:萝卜、土豆、绿豆芽、竹笋、冬瓜、黄瓜、番茄、卷心菜、胡萝卜、南瓜、芹菜、四季豆等;豆制品:豆腐、豆浆等;动物性食物:各类虾、贝、各种鱼类;各种奶类:如牛奶、酸奶等;水果类:如西瓜、苹果、梨、桔子、草莓、桃子、橙

子、菠萝、葡萄等;其他:木耳、海带等。黄灯区食物谷类及其制品:如大米、面粉、馒头、面包、咸饼干、面条等;豆类及其制品:毛豆、黄豆等;动物性食物:牛肉、兔肉、瘦猪肉、鸡蛋等;水果类:香蕉、柿子等。红灯区食物高糖类:各种糖果、巧克力、糖水、甜饮料、甜点心、各种冷饮、蜜饯等;高脂肪类:油炸食品(包括炸鸡、炸土豆条、油条等)、动物油(如猪、牛、羊)、各种动物肥肉、黄油、曲奇饼干;坚果类:花生米、核桃、松子、瓜子、芝麻、腰果等。

二、生活习惯调整:限制看电视,玩电子游戏的时间,鼓励运动。运动应以有氧运动为主,如散步、游泳、骑车和跳舞等。注重兴趣性,最好家长共同参与,便于长期坚持及亲子关系的培养。

## 急诊外科主治医师王勇 外伤切勿乱涂药 宠物抓咬伤应及时处理



假期外出游玩机会增多,天气寒冷难免出现结冰现象,市民外出时应谨防摔伤、扭伤。如不慎扭伤,在确保未骨折的情况下,症状较轻者在24小时内用冰袋、冷毛巾等冰敷、冷敷患处,减少活动。48小时后方可热敷患处,还可根据具体情况使用活血化瘀药物处理。若出现外伤,大多数伤口应包扎后立即到医院就诊,切勿自行涂抹药膏等,若伤口大且出血不止,应先止血,然后立刻赶往医院。

如发生骨折,不要随便活动伤处盲目复位,防止二次损伤应就地取材用木棍、木板固定,及时到医院治疗。对于手术患者,尤其是双下肢手术患者,在进行完手术后应坚持踝泵功能锻炼,防止血栓的形成。

此外,当遇到身边的人

出现神志不清等紧急情况,应及时拨打急救电话,并让患者平躺,头偏向一侧,保持呼吸道通畅,防止窒息,等待救援;如果发现患者无呼吸脉搏,要马上胸外按压,并保持电话通畅,以便和医生及时联系并接受医生的指导,为抢救争取时间。

春节期间与宠物接触的时间增多,加之亲友之间的走访串门频繁,被宠物咬伤、抓伤的机会也随之增多,如不慎被猫、狗等哺乳动物抓咬受伤,要立即用肥皂水冲洗伤口15分钟以上,肥皂以不含香精与色素的透明皂为佳,冲洗后用碘伏消毒伤口,及时到医院注射狂犬疫苗,伤情严重者还应注射狂犬免疫球蛋白。接种期间避免进食辛辣、刺激的食物,避免剧烈运动。

