



年关将至,济医附院兖州院区专家为民开出“健康处方”

# 远离“春节病”,过幸福中国年

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 孔茜 通讯员 张德君 董体

春节意味着阖家欢乐,每到此时,亲人团聚、朋友相聚难免会推杯换盏、大快朵颐,但无节制的“快活”生活,很容易换来“春节病”的“拜访”,让人痛苦难耐,坐卧不安。为使市民过一个幸福、快乐、健康的春节,济医附院兖州院区心内科、神经内科、重症医学科等专家多角度开具“健康过年处方”,在此温馨提醒市民,节日期间应“欢喜有限度、穿衣有温度、饮食七分度、喝酒别过度”。

## 济医附院兖州院区神经内科主任郭振元

### 春节期间脑卒中高发 提高警惕注意欢喜有度

作为中国传统节日之一,春节是人们欢聚一堂、休闲放松的幸福时光,但也是脑卒中发病的高发期。脑卒中俗称“中风”,虽看起来是一瞬间的事,不可预料,但实际上同许多疾病一样,中风也有一个明确的各种病理损害不断累积,逐渐由量变到质变的过程。而其诱因多为暴饮暴食、睡眠不足、情绪激动等现象。以往节假日期间,乐极生悲的事情时有发生,值得大家提高警惕。

需注意的是,节日期间,食物丰富,应酬较多,容易造

成暴饮暴食,高脂肪、高热量食物摄入过量,易导致血液中的脂质增高、血液粘稠度增加、血流缓慢,易形成血栓引发脑梗死。而大量吸烟饮酒、情绪激动、劳累过度等也均为导致老年人出现脑卒中的重要原因。对于患有高血压、高血糖、高血脂、动脉粥样硬化、房颤等脑卒中发病高危人群,其中,有高血压的人比无高血压的人患脑卒中的危险高7倍。

为此,上述患者在坚持合理治疗原发病外,还要注意预防脑血栓形成。注意控

制自己的情绪,不可过于激动,也不可过于劳累。注意保持生活规律,保证充足的睡眠,不熬夜,不参加容易使人激动的活动,注意保暖,按时按量服药,不可因忌讳春节吃药不吉利而擅自停药等。

如若在日常生活中,患者出现突发的语言不清,肢体不灵活、走路不稳、头晕等症状,家属需提高警惕,尽快拨打120到综合医院就诊。在发病后“黄金6小时”内得到有效救治,可最大程度降低病残机率。



## 济医附院兖州院区心内科主任杨建

### 了解冠心病先兆特征 身体不舒服切勿讳疾忌医

如果将心脏比作一片“土壤”,冠状动脉就是灌溉土壤的“河道”,冠心病即为冠状动脉粥样硬化——“河道”被堵,土壤得不到灌溉,心脏这片土壤就易“枯死”。为此,不少患者时常闻之色变。恰逢冬春交接之际,春节来临之际,时暖时冷的天气,不规律的生活作息、饮食习惯等,导致冠心病发病率也迎来“小高峰”。

春节期间,年长者和体弱者应远离劳累,熬夜等致命危险因素,尽量食用低盐低脂低糖等食物,注意保持生活规律,注意保暖和防寒。患有血脂高、高血压、糖尿病等慢性

疾病的患者,应在医生等指导下遵医嘱服药。而对于多数市民,则建议在自身身体状况允许的情况下,予以适当运动,如若出现胸痛、气短、疲劳,应立即停止。

需注意的是,冠心病多见于40岁以上的中老年人,49岁以后进展较快,心肌梗塞与冠心病的猝死发病与年龄成正比。当心脏病发作血管突发堵塞时,由于之前没有侧枝循环建立,这种突发大血管堵塞造成的危害就越大,来势汹汹,极易诱发室颤猝死。身为患者家属应掌握早期症状识别与自救措施。

例如,一般早期冠心病主要会在劳累或精神紧张时出现胸骨后或心前区闷痛,或紧缩样疼痛,并向左肩、左上臂放射,持续3至5分钟,休息后自行缓解者。体力活动时出现胸闷、心悸、气短,休息时自行缓解者。出现与运动有关的头痛、牙痛、腿痛等。饱餐、寒冷或看惊险影片时出现胸痛、心悸者。

如若身边出现突发性心肌梗死情况,应及时拨打120急救电话,抢抓“黄金抢救期”。如果家中有硝酸甘油,可让患者先服用。切勿讳疾忌医,一拖再拖。



## 济医附院兖州院区重症医学科二区主任徐晓伟

### 学会急救小妙招 突发意外科学正确处置

过个平安、健康、快乐的春节是每个人的心愿,但是春节也是疾病和意外事故的高发期,意外摔伤、心脑血管病突发、爆竹炸伤、酒精中毒等都让欢乐的节日气氛大打折扣。为此,提醒市民,当突发意外时应采取正确的急救措施。

在增添节日气氛的饮酒场合中,市民需注意饮酒适量。如若出现轻度醉酒者,可让其静卧,最好是侧卧,注意保暖,可以饮用蜂蜜水(无糖尿病)。如若出现昏迷不醒的重度酒精中毒情况,应立即到医院就诊。对于服

用头孢、抗生素的患者,需谨防饮酒,避免因饮酒导致双硫仑样反应危及生命情况的发生。

而随着假期外出游玩机会增多,市民外出时应谨防摔伤、扭伤。如不慎摔伤,对于有伤口并受到污染的,市民可用纯净水冲洗伤口,然后用干净的敷料包扎,对浅表的擦伤可以碘伏消毒。若仍出血不止,可采用压迫止血法,即用力压迫并持续较长时间。对关节扭伤的可用冷水或毛巾包裹的冰块对伤处冷敷,以减少软组织出血、水肿和疼痛。如果怀疑骨折,

不要试图移动或伸直患肢,可用夹板或木条将伤处固定,或保持患肢原位不动,等待急救人员到达。若是从高处摔下伤到脊柱时,不要随意搬抬伤者,搬运过程中应保持头、颈和脊柱固定并呈直线。

此外,在阖家欢乐共度春节之时,对于糖尿病患者而言,应格外注意规律饮食,按时服用降糖药物,注意避免饮食不节制或漏服降糖药物造成血糖过高,也要避免自行增加胰岛素用量或进食不及时造成的低血糖发生。

