



春节将至,忙年、饮食、娱乐都要适度。

「吃动两平衡」开心迎兔年

忙年、饮食、娱乐都要适度 专家支招帮你过个健康年



玩乐一定适度 愉悦开心即可

节日期间,亲人团聚,家家都要痛痛快快地玩一玩,适度地玩玩牌、打麻将会让人很开心,但要把握好度。尤其是对于心血管不太健康的老年人来说,不可玩太久。老年人也不要参加赌博性质的玩牌,因为长时间的情绪激动,会导致心率加快,血压升高,使不少患有心血管疾病的老年人诱发中风或心脏病发作。

“每年春节前后是心脑血管的高发期,其中,老年人所占的比重最大。”青岛市第三人民医院心内二科主任马卫武告诉记者,寒冷是春节期间心脑血管病高发的主要原因之一,而“春节”本身也是“致病因素”。气候寒冷使得人体血管尤其是冠状动脉容易出现收缩和痉挛,易引起体内供血不足,并可能导致栓塞。春节期间也更容易过多摄入高脂肪、高热量的食物,导致血管内脂质增高,血液黏稠度增加,引起心脏病发作、中风等疾病。春节长假期间,亲朋好友团聚时往往会用打牌、玩麻将等带刺激性的娱乐打发时间,而这些活动容易使老人情绪过于激动,有可能引起中风、心脏病的突然发作。专家提醒中老年朋友,春节期间一定要注意防寒保暖,不要过度劳累,注意心态平和多休息,尽量保持正常的生活规律。

小饮或可怡情 当心大饮伤身

佳节时期“无酒不成席”,但是,酒也是“穿肠毒药”。亲朋好友聚会不免大吃大喝,不少人会因胡吃海喝住进医院。刘先生多年前就患上痛风,经过治疗病情控制得不错。为招待外地回来的亲友,刘先生曾经带着他们连续三天顿顿海鲜啤酒,但一天晚上洗澡时,他觉得膝关节和右脚大拇指有些疼,睡觉时已疼得不能动,家人赶紧将他送到医院就诊,医生诊断其是因食用太多海鲜加啤酒引发了痛风。

“每年的新春佳节期间,都是痛风病的高发季节。”据青岛市第八人民医院内分泌科主任王海燕介绍,痛风病是一种由于尿酸过高,沉积在关节或其邻近组织所引起的特殊疾病。尿酸由人体中的嘌呤碱经氧化代谢而生成。而嘌呤主要来自于食品,包括动物的内脏、骨髓以及鱼、虾、蟹、鸡、鸭、蛋等。由于节日期间食用这些高嘌呤食品增多,患痛风病的人就会增加。痛风病往往首发或复发于酒宴之后,常在半夜里突然脚趾关节剧烈疼痛、红肿发热,也可波及到其他关节并反复发作。有的人在关节处会长出大小不一的结节,有的人尿中会出现蛋白、红细胞等。

王海燕建议,过节要调整好饮食,做到荤素搭配,多喝水,管住自己的嘴,远离酒肉等高嘌呤食品。此外,要避免过度劳累,常洗热水浴或用热水泡脚,以促进血液循环,减少尿酸的沉积,这样才有利于减少痛风病的发生。“春节期间无节制地胡吃海喝,整个人都放松到了底线,就有可能让各种并发症加速到来。”据王海燕介绍,每年春节以后,医院内分泌科室都会有一波就诊高峰,大多是糖尿病、痛风、甲亢等病人在过年期间没有控制好合理饮食。

王海燕提醒,春节期间,由于过分充足的营养摄入,加上常常久坐、熬夜、睡懒觉,容易诱发高血压、糖尿病、痛风等代谢性疾病,因此应特别注意调整饮食,荤素搭配、平衡膳食。尽量多吃一些比平时更清淡、少盐少油的食物,以减少脂肪的堆积,为身体减少不必要的负担。亲友宴聚,无酒不欢。但对于患有糖尿病、高血压、高血脂等病症的人群,要记得白开水才是最好的饮料。此外,需要提醒尿酸高的人群,高汤或者火锅虽然香浓可口,但是嘌呤含量高,经过身体代谢会造成尿酸水平明显增加,提高诱发痛风的风险,需要特别注意。

忙年累并快乐 一定量力而行

67岁的王先生最近忙着买年货,却在菜市场买菜时一不留神摔了一跤。他在好心人帮助下坐起来,因为只是感觉左腕部轻微疼痛,还能自行走动,以为自己只是伤了筋没什么大事儿。再加上眼看就要过年了,家里东西还没买齐,卫生还要打扫……王先生以为过几天就能好,也不想破坏喜气洋洋的过年气氛,就没和家人说摔倒的事儿,继续做家务、活动。直到4天后,他感觉疼痛越来越厉害,才在家人帮助下入院检查,被诊断为“左股骨颈骨折”,需手术治疗。

青岛市第三人民医院骨科主任程明国告诉记者,老年人冬天衣着臃肿,灵活性降低,行动起来也力不从心。如果存在下雨、下雪、结冰等不安全因素,稍有闪失,就很容易摔倒,发生骨折。在日常就诊中,常有老年人抱怨腰痛,拍片发现有陈旧性骨折,这说明他们之前腰部发生过骨折,可能是程度太轻自己没有发现,也有可能是采取了不正确的处理方式导致骨折没有愈合或畸形愈合。“像一般的桡骨远端骨折,医生复位后夹板固定4—6周就会有很好的恢复效果,如果不正确处置,自己乱动,几天后骨折移位,后续手术处理更麻烦。”程明国告诉记者。

“摔倒后发现疼痛、瘀斑、肿胀,这说明这个部位已出现问题了,应尽快排查是否出现骨折。”程明国强调。在老年人摔倒时,如果感觉程度很轻,可以自行站立起来;如果发现身体某个部位非常疼痛,这个时候不要强行起来,而是应该寻找援助送往医院就诊。当骨折发生时,如果出现不正确的移动,容易使原本没有移位的骨折发生移位,会加重病情。

饮食追求美味 更要重视健康

“连着几天聚餐,都是从早吃到深夜才回家。”昨天,躺在医院的28岁姑娘丽丽说,自己为这两天连轴转的应酬付出了惨痛的代价。1月10日深夜,正和发小吃火锅的丽丽突然脸色苍白、腹痛难忍……众人赶紧将其送到院。急诊医生通过初步腹部体格检查,怀疑其患了严重的消化系统疾病,迅速安排进一步检查。化验血,做CT,结果显示:急性胰腺炎,而且胰周渗出明显。调出丽丽以往的就诊史,医生发现丽丽平时饮食习惯就不好,加之其近来暴饮暴食,这才导致急性胰腺炎发作。

“以后再也不要多吃了,等出院了要健康饮食。”昨天病情有所缓解的丽丽表示,以前因为暴饮暴食患过一次急性胰腺炎,后来管住了嘴巴。但最近很多同事、朋友都在辞旧迎新,导致所有聚餐都集中在一起,经常是吃完这一餐,又赶去下一场,晚餐后她常常吃夜宵到凌晨,没想到导致旧病复发。据青岛市第三人民医院肝胆内科主任朱武晖介绍,每年春节前后,急诊室收治的各种急症病人比平时均有所增多,尤其中老年人所占的比重最大,其中以心脑血管和肝、胆、胃等慢性疾患的复发或加重的病例为多。

节日期间,家人团聚聚餐频繁,进食量往往不知不觉就增加了。如何才能做到“饮食有度”?

朱武晖指出,一次性摄入大量富含能量、蛋白质、脂肪和糖分的食物,不仅会使其中的大部分营养素(如蛋白质等)无法被充分吸收,还可能引起急性胃扩张,诱发急性胃炎、急性胃溃疡穿孔,甚至诱发心脏病、急性胰腺炎等。可以说,暴饮暴食是节日期间饮食的第一大忌。少量多餐,每餐七八分饱,才是健康饮食。如果不得不熬夜,可在晚上12点左右适当加一次餐。夜宵可选用一些易于消化的食物,包括牛奶、酸奶、水果、饼干、烤面包片等,吃些热水饺也不错。值得注意的是,如果午夜进食韭菜馅饺子有可能引起腹胀等。各类奶油甜点、油炸食物等不宜用于加餐。

每年春节,人们在喜庆的同时也特别忙碌,欢乐与疲劳并存,但这时候也最容易忽略健康与安全。假日里体重增加、血脂血糖升高者比比皆是,因“胡吃海喝”把自己送进医院的也常有发生。农历兔年将至,为了欢乐过春节,以利于节后有充沛的精力面对工作、学习和生活,记者采访了几位医学专家,为广大市民支招过个健康年。