

# 拒绝“春节病” 健康过大年

## 春节期间肠胃病颈椎病心脑血管病等高发 医疗专家教你吃喝玩乐打开的“正确姿势”

新春将至,举家团圆、亲朋好友相聚之际,少不了吃吃喝喝、推杯换盏。需要提醒的是,当我们沉浸在过年的喜悦中时,有些“春节病”可能快要找上门了。大家忙着欢聚、忙着娱乐,往往会因为高兴过度、疏于防范而引发各种不适,从而影响身体健康。记者从各家医院了解到,历年春节期间,心脑血管疾病、消化道疾病、颈椎疾病都是位列假期急救的前几名。应该如何预防这些疾病的发生呢?我们一起来看看专家的意见。

### 保持饮食营养均衡 预防肠胃疾病发生

亲朋好友在节日聚餐中,往往容易暴饮暴食,并且聚会时菜品丰富,大鱼大肉等十分油腻,吃多了很容易导致消化不良,再加上饮酒不当,可能导致急性胃炎、胰腺炎、胃出血等情况发生。据了解,今年元旦小长假,郑先生跟几拨朋友分别约了5场饭局。这边中午刚吃的火锅还没消化完,那边晚上烧烤、啤酒就开始吃起来,一吃能吃到晚上九十点钟。在假期的最后一天,他们吃的是自助餐,郑先生吃了不少海鲜刺身,还喝了不少冰镇饮料。晚上10点多,刚刚上床准备入睡的郑先生突然感到肚子非常不舒服,去青岛市第三人民医院就诊,被告知是因过量进食而引发的急性肠胃炎。有了这次教训,郑先生表示,自己一定要管住嘴,春节时不能再暴饮暴食了。

春节期间,市民餐桌分外丰盛,美味佳肴应有尽有,亲朋欢聚情绪兴奋,往往大吃大喝,不加控制。青岛市第三人民医院消化科主任董丽丽指出,根据医院方面的统计,每逢节假日,急性胰腺炎、急性胃炎、急性心肌梗死等急诊病人会明显增多。她指出,因为暴饮暴食,有人会出现头昏、精神恍惚、肠胃不适、胸闷气急、腹泻或便秘;病情再严重些的,会引起急性胃炎,甚至胃出血。所以在节日期间,应该像郑先生计划的那样,管好自己的嘴。

董丽丽表示,荤素搭配、合理膳食是节日饮食的基本准则。对于老年人来说,咀嚼及消化能力较弱,应选择较软或已切碎的食物,以帮助进食及消化。而节日食品丰富,孩子们饮食会无节制,尤其是吃很多小零食,但许多儿童的零食中会添加非食品级的色素、香味剂、防腐剂、保脆剂、发色剂、护色剂等,这些都是不安全的因素,应控制孩子的进食量。

对于一些患有疾病的特殊人群,也有针对性的饮食注意。糖尿病患者应少吃含糖高的食品;高血压、肾脏病、心脏病、肝硬化患者主要限制盐的摄取;高脂血症、心血管疾病、胆结石患者的饮食禁忌主要是限制胆固醇的摄取;动脉硬化、肥胖、腹泻者应限制油类的摄取。节假日期间,儿童积食也较为常见。春节期间,家长往往会放松对孩子的饮食控制,孩子容易吃多积食,容易出现食欲不振、口臭、腹胀、夜间睡不安稳、磨牙及舌苔厚腻等症状,再严重些的,积食还会导致孩

子出现发热。

“儿童的胃肠道容量有限,一旦吃得太多、太杂、太油、太凉或是太频繁,就不容易消化,从而引起积食。”董丽丽表示,建议家长坚持适度原则,对孩子科学喂养。不要放任孩子乱吃零食,摄入肉类荤腥食物要适量,即便是水果,也不主张多吃。

### 春节假期 别让颈椎不堪重负

“哎哟,我的老腰又开始疼了!”为迎接新春假期,42岁的陈女士最近在家大扫除时,累伤了腰。“每年春节前后,都有不少人容易出现颈椎、腰椎类疾病。”康复大学青岛中心医院创伤外科主任李宝山介绍,这是因为,很多人习惯于节前大扫除,一口气把家里搞得干干净净,但长时间弯腰干活,容易引发腰椎疾病;而春节宅家期间,大家都喜欢宅家“葛优躺”,或用手机看短视频、打打游戏,时刻低着头,眼睛不离屏幕,人是觉得舒畅了,可颈椎还在“干苦力”,不知不觉就会受伤。在李宝山看来,春节期间腰椎病的发作尤为常见。一些准备假期旅行的人,长时间驾驶、乘坐各类交通工具,或有些人喜欢在休息时,前倾弓腰地坐着……诸如此类的假期生活,虽然看上去是在休息,但实际上,颈椎并没有得到放松,反而会增加负荷。

“随着电子设备的普及、生活质量的提高,如今颈椎病、腰椎病的发病率也在升高,并有年轻化的趋势。”李宝山说,关于坐姿,建议大家最好找一个合适高度的靠背椅,臀部调整到座椅的最后方,双脚可以轻松着地。可以利用腰靠给予腰部支撑,同时头部不要往前倾,最好坐30至40分钟起来活动一下,做做颈部、腰部的运动。对于腰痛人群,假期宅家侧睡时,建议双腿间夹一个枕头;仰卧时,双腿下可以放一个枕头,有助于缓解疼痛。“搬动重物时,往往是腰部负荷最重的时候,此时建议先靠近物体,弯曲髋关节和膝关节,再蹲下身体,在整个搬运过程中保持腰部的直立状态,让身体靠近重物再搬起来。”李宝山说,假期休息时,建议大家适当减少玩手机的时间,或者把手机抬高点用,使用电脑时适当抬高显示器。

冬天防止颈部受寒,是老生常谈的话题。此外,建议大家每天适当参与体育运动,例如慢跑、羽毛球等。“对于无明显外伤或者扭伤而出现疼痛的患者,可以适当卧床休息,给予热敷理疗,轻柔按摩。”李宝山说,对于一些疼痛明显的人群,则可以外用或口服一些药物。至于一些持续时间较长

的疼痛,例如颈部疼痛累及肩部或上肢,以及腰部疼痛累及到下肢,甚至疼痛到不能活动、药物不能缓解,且伴有其他症状,如小便异常、发热等,建议及时就医。

### 戒激动、戒劳累、戒停药 谨防心脑血管意外

去年春节,刘大爷好不容易盼回了在外地生活的大儿子一家。见到牙牙学语的孙女后,刘大爷更是激动得不行,忙着买这买那,连降压药都顾不上吃。老伴劝他“悠着点、别累着”,可刘大爷却说:“跟孩子们一年到头难得能聚在一起,忙点累点也值得。”除夕那天,刘大爷如愿地和儿子、儿媳、孙女一起吃了个团圆饭,饭后一起看电视。其间一家人都是有说有笑的,刘大爷更是笑得合不拢嘴。晚上10点多的时候,刘大爷起身去给小孙女拿水果,可他刚站立起来就摇摇晃晃,一下子栽倒在沙发上。家人急忙拨打120,把他送进了医院。医生说,这是高血压引发的脑出血昏迷。

刘大爷患有高血压多年,每天都要定时吃药、测血压。但儿子回来后,他成天忙东忙西,经常忘记按时吃药,此外,由于情绪过于激动、休息不好,血压不稳定,从而诱发了脑出血急性发作。“春节前后是高血压病情恶化、心绞痛发作、心肌梗死和脑血管病的高发期。这与节日期间的作息不规律、饮食不当和情绪波动密切相关。”青岛心血管病医院神经科主任助理姜绪涛指出,选购年货和张罗饭菜容易使人过度劳累;亲友团聚,容易使人情绪激动;节日熬夜玩乐、吸烟、饮酒、饮浓茶、喝咖啡容易过量,这些因素可使心脏负担加大,需氧量增加,同时,胃肠进食过多也会使横膈上移,挤压心脏,或因消化食物,血液过多地集中胃肠,使心脑等重要脏器相应缺血,可使冠心病患者发生心绞痛、急性心肌梗死;高血压患者可因血压上升或脑血管痉挛而发生中风;糖尿病患者血糖急剧升高引起心脑血管病的复发。

姜绪涛认为,对于慢性病患者和老年人来说,更应该注意节假日期间的健康保健,过一个健康、快乐、祥和的春节。

### 喉气管异物 吃醋嚼馒头都不可取

青岛市第三人民医院耳鼻喉头颈外科主任杨嵘强调,“春节病”除了经常提到的一些疾病类型外,还要格外注意咽内异物、喉气管异物的发生。

过年的时候,大鱼大肉、坚果等是出场概率很高的食物。当人们开心地边聊天边吃东西的时候,很容易被异物卡住。“最常见的就是被鱼刺、鸡骨头等异物卡住。我想强调的是,民间流传的吃醋和大口吞咽馒头等办法都不可取。”杨嵘介绍,这两种方法只会对咽部黏膜造成进一步的损伤,甚至增加异物取出的难度。

注意,正确的方法是——首先把嘴巴里剩余食物吐出,漱口,张开嘴巴让身边的人观察一下能否看到异物所在位置。如能看到,位置浅且方便取出时,可尝试用筷子、镊子夹出;如果看不到,但有明显的异物或针刺感,应及时就医。需要格外注意的是喉气管异物,一些类似坚果类的颗粒状食物被误吸后,如异物过大,会卡在喉声门或气管,造成窒息。“情况紧急时,要一边实施海姆立克急救法,一边拨打120急救。”杨嵘强调,即使通过海姆立克急救法将异物吐出,也要第一时间到医院做相关检查,看有没有残留的异物。医生建议,人人都应掌握海姆立克急救法。

观海新闻/青岛早报记者 徐小钦



资料图片