

编者按

快过年了,人们的脚步匆匆,返乡的、购买年货的,大家的脸上洋溢着对合家团聚时刻的期盼和喜悦。可是总有一些不和谐音让这年过得有些扫兴。有人喝多了住进了医院,有人深夜回家却被“过年捞一把”的歹徒抢了包,兴冲冲奔着促销商品去却发现被忽悠了,想上网买张廉价机票哪知是“山寨网站”……怎样才能避免这些事情的发生呢?本报今起推出“过个开心年”系列报道,为你支招。

过个开心年之“防病篇”

心脑血管疾病、呼吸道感染、痛风、肠胃炎……

过年了,要防“健康杀手”

■记者 陈绵绵/文 通讯员 王志/图

昨日上午,走进市人民医院门诊大厅,一楼的几个挂号窗口前排着长长的队伍,取药窗口更是人头攒动。在急诊室抢救区,每张病床上都躺着患者,即便增加了床位,依然爆满。

临近岁末,市区几家医院均出现就诊高峰。据市人民医院急诊抢救区主任钱松泉介绍,每逢年末,就诊病人就会明显增多。从2011年12月份开始,接收的急诊病人比平时增加了一两成。市中医院急诊科主任林茂恩表示,近段时间,半夜求诊的病人有增无减,其中以心脑血管疾病、胃肠疾病居多。

每年的春节期间,很多人正常的生活规律被打破,聚餐、酒席连轴转,通宵上网,再加上天气寒冷,导致多种疾病趁虚而入,如心脑血管疾病、痛风、肠胃炎、急性胰腺炎、呼吸道感染等。



心脑血管疾病发作应及时就医

家住市区的王大爷今年69岁。前几天的早晨,他与往常一样到菜市场买菜,途中突然脑血管病发作,一时间说不出话来,半身失去知觉,被紧急送往市人民医院。经医生诊断,王大爷为脑梗塞。由于送医及时,医生采用注射溶栓治疗,才幸免中风。

钱松泉说,春节期间,许多患慢性心脑血管疾病的老年人,由于休息不好,情绪激动,血压就会升高,容易引发中风或者心肌梗塞。

“第一诱因就是冷。寒令会令人体的血管收缩,而且出汗减少,血容量大,从而刺激血压上升。”钱松泉说,在冷空气骤然的刺激下,人体会出现血管收缩、交感神经兴奋、血流加快等现象,导致血压升高或血管栓塞等。冬至以后,心脑血管疾病突

发的病人明显增多。

“心脑血管疾病发作需及时就医。”钱松泉说,脑梗塞发作4.5小时之内、心肌梗塞发作12小时之内可有溶栓指征,如果此时介入溶栓治疗能达到较显著的疗效。“时间就是生命。如果出现中风的征兆或者发觉前胸痛痛的发病信号,必须及时就医。”

除了受环境影响,高血压、高血脂、糖尿病是引发中风的根本原因,特别是有过往病史的中老年人尤其需要注意。钱松泉提醒市民,过年期间,也要做到规律饮食,低脂低盐,尤其是患有高血压、糖尿病、冠心病的人,不能过于惊喜、过于疲劳,无论工作或学习,都要张弛有度,劳逸结合,中老年人做事更要量力而为。

老人、儿童呼吸道疾病高发

一到冬季,各大医院、诊所呼吸道疾病患者都会明显增多,大人、小孩扎堆看病。市人民医院门诊部主任吴力力说,老人、小孩因身体抵抗力相对较弱,成为呼吸道感染的高发群体。

前日上午在市中医院儿科门诊,抱着孩子来看病的家长人头攒动,焦急地等候着。门诊输液室里“座无虚席”,孩子在大人的陪护下扎针、输液。

人群中,记者发现,一个2岁多的小女孩显得特别勇敢,其他孩子扎针时都哭天抢地,唯独她一声没吭。孩子的妈妈告诉记者,几天前,家里备了年货,姐姐吃了太多零食上火了,因为没有引起重视,结果诱发咳嗽,又导致发烧,已经连续两天

在医院输液了。

据市中医院儿科主治医师张力介绍,近段时间,儿科门诊一天接诊患者达百余人,比平时增加了两三成,以小儿哮喘、流感病毒感染等上呼吸道疾病最为普遍。

“如果出现鼻塞、流涕等前兆,一定要引起重视,及时就医,以免病情加重。”张力表示,呼吸道感染要避免交叉感染。大人如果患有呼吸系统疾病,要远离子女。过年了,聚会增多,大人们应尽量少带孩子去人多的地方凑热闹;孩子患有呼吸系统疾病要多注意休息,暂停集体活动,以免将病毒传染给其他孩子。冬季天气干燥,市民应多开窗透气、湿化屋里空气。同时要注意保暖,增加体育锻炼,规律作息,以增强个人体质。



急性胃肠疾病成节日“健康杀手”

市民林先生经营一家公司,平日应酬本来就多,现在到了年底,朋友聚会、答谢客户,各种应酬更为忙碌。前几天,他与往常一样吃完晚饭回家,次日凌晨三四时,他突然感觉腹痛,上吐下泻,连夜到医院挂急诊号。经医生诊断,林先生是患了急性肠胃炎,挂了点滴之后,病情才缓解。

“年底,因应酬增多,急性肠胃

炎的病患也随之增多,”市中医院急诊科主任林茂恩说,急性肠胃炎是一种比较常见的肠道疾病,患者通常会恶心、腹泻、呕吐。导致急性肠胃炎的原因通常是饮食的刺激,比如吃了不洁净的食物,或者是食物冷热对肠道的刺激。

林茂恩提醒市民,应酬、外出就餐要注意少吃生冷食物,特别是海

鲜生吃;冰箱里的食物一定要加热之后方可食用;还要避免暴饮暴食,控制饮食,不能吃过冷或者过热的食物。如果得了急性肠胃炎,需要卧床休息,停一两餐,或吃一些易消化的流食或半流食。如果有口干、脱水现象,患者可考虑服用米汤加少量食盐制成口服补液,或到医院对症治疗。

海鲜加啤酒痛风高发

市民曾先生患痛风已有多,他告诉记者,他最怕的就是逢年过节。因为有些应酬无法避免,有时酒喝多了,往往导致痛风急性发作。前不久,他一个多年未见的朋友从国外回来,兴致一来,觥筹交错之后,他的痛风便发作了,手指麻痹、脚趾剧痛、关节红肿……折腾了一个星期才好。“现在看到酒都有种恐惧感了。”曾先生说。

市中医院骨科主任医师蔡锦成说,现代生活中患痛风的人越来越多,节假日更是痛风高发时期。以往痛风高发年龄段为50岁左右的

中老年男性,现在趋于年轻化,甚至不分男女,这与饮食习惯的改变以及工作压力等因素不无关系。

“痛风是一种由于血尿酸过高,沉积在关节或者其邻近组织所引起的特殊疾病,也是一种富贵病。”蔡锦成介绍,痛风的急性发作与疲劳、天气变化、饮酒都有关系。痛风也是一种容易复发的疾病,一旦发生治愈就困难,所以要特别注意预防其复发。最好的办法就是合理调配膳食,生活作息要有规律,适当进行身体锻炼,并且定期到正规医院检查血尿酸浓度,一旦发现血尿酸超标

就要服用降尿酸药物,只要控制好尿酸,痛风就不会发生。

蔡锦成说,预防痛风应该控制饮食,海鲜加啤酒容易使尿酸增高,应坚决杜绝;同时要少吃动物肝脏、火锅等高嘌呤食物;不可暴饮和贪食,多饮水,可增加尿酸的排泄,在多饮水的同时服些碳酸饮料,也可增加尿酸的排出。

“如果应酬非喝酒不可,选择葡萄酒为佳。据有关研究,啤酒和白酒易导致痛风,且啤酒引发痛风的可能性最大,烈性酒次之,而葡萄酒基本上不存在这种危险。”蔡锦成说。

“喝”出胃出血、急性胰腺炎

1月5日早晨,市人民医院接到急诊病号,一名患者送至医院时已不幸身亡,年仅49岁。据其家属介绍,该男子于前一天晚上喝了500多克白酒后,21时入睡。次日早晨7时许家人发现他不省人事,急忙送至医院,可为时已晚。

“医院时常会接收因喝酒过甚被送来抢救的病人,以胃出血、急性胰腺炎为常见。”钱松泉说,长期嗜酒对肝脏不利,如过甚容易诱发胃出血、脑出血。如果从来不喝酒的

人,一次大量饮酒也容易引发胃出血。饮酒过量,如果处于昏迷状态,容易导致呕吐物误吸造成其窒息,后果不堪设想。

临近春节,各种应酬、聚会增多,因过量饮酒导致疾病的患者也有所增多。钱松泉提醒市民,一定要注意饮酒有度,不暴饮暴食,一次不要摄入过多的大鱼大肉,同时应多吃新鲜蔬菜水果,劳逸结合,胆囊炎、胆石症、胆管畸形等胆道疾病患者更应小心。

“急性胰腺炎和其他胃病有相似的症状,如呕吐、腹痛等,但也有它的典型症状。”钱松泉表示,如果常在饱餐或饮酒后,突然发生上腹剧痛,并多向肩背部放射;腹痛部位主要在上腹正中或稍偏左,弯腰或前倾时疼痛可减轻,仰卧时加重;呕吐频繁,严重者可能吐出胆汁。一旦发现急性胰腺炎的症状,需立即就医,如果抢救及时,病人康复的希望较大,延误病情可能发展为坏死出血型胰腺炎,则会出现休克或猝死。

记者手记

过个健康年

新春佳节即将来临,在这个辞旧迎新、喜庆吉祥的传统节日中,家人团聚、走亲访友,难免的应酬以及难免的狂欢在等待着我们。当我们忙忙碌碌、欢欢喜喜过大年时,千万别忽略了自己的身体健康。年关年关,我们的健康也要过关。过年防病,我们要过一个平安健康的新春!