2019年2月1日 星期五
星级编辑 蔡富根
组版 李　静 校对 陈文彪

春节即将到来，大家又将迎来一段团圆欢乐的日子，但在尽情欢聚的同时，也埋下了不少健康隐患。根据以往的经验，每逢春节长假，到医院看急诊的病人往往较平时成倍增长，其病症形形色色：鱼刺卡喉、大吃生猛海鲜后引起的皮肤过敏、酒精中毒、胃肠炎、胰腺炎、心梗、脑血管病……这些由于暴饮暴食或饮食不卫生而引发的急病统称为“节日病”。

健康过大年，远离节日病，可得注意以下方面。　　口记者　蔡富根/整理

节日病　防起来

年轻人：胡吃海喝当心饮食病

春节，亲友相聚免不了大鱼大肉，美酒助兴。不少人尤其是应酬多、爱玩乐的年轻一族，接二连三地胡吃海喝，急性胰腺炎、胆囊炎、胃出血、急性胃肠炎等饮食病也扎堆“找上门”。

1、急性胰腺炎

“急性胰腺炎是最常见的节日急症之一，主要与暴饮暴食、特别是进食油腻食物、饮酒酗酒等原因有关。”有专家解释说，节日里，有些年轻人自觉身体挺棒就不加注意，吃饭时猛吃海喝，在短时间内一次性吃大量高蛋白质及高脂肪类食物，刺激胰腺急速分泌大量的胰液。如果胰液泛滥，倒流入胰腺组织内，若再加上酒的刺激，就加重了胰液泛滥的情况，可能造成急性胰腺炎，出现持续剧烈的上腹痛，并伴有恶心、呕吐等症状。

对策：低脂肪饮食

过节聚会时切忌暴饮暴食和酗酒。特别是有胆道疾病的人，更应注意饮食清淡，严格戒酒。有高血脂病史的人，要坚持低脂肪饮食、服用降脂药，把血脂控制在正常范围内，这在一定程度上可预防急性胰腺炎。

2、肠胃病

春节期间走亲访友，应酬多在所难免，但伴随而来的是急性胃肠炎的病人也增多了，这有可能是吃得过饱惹的祸。吃得过饱会直接加重胃肠道的负担。如果长期消化不良，则可能导致胃糜烂、胃溃疡等疾病。

对策：注意荤素搭配

春节期间的饮食注意荤素搭配，最好以清淡为主。避免吃过于油腻和辛辣刺激性的食物。可多吃些含粗纤维较多的蔬菜如萝卜、白菜、芹菜等，促进胃肠蠕动，有效避免便秘。还可以吃点复方益生菌制剂，增加肠道有益菌群。

儿童：烫伤、卡鱼刺最常见

记者了解到，每年过节期间，各大医院急诊室都会接诊不少进食时不小心让鱼刺或碎骨头等卡在咽喉里、被开水或热汤烫伤、燃放烟花爆竹被烧伤的小朋友。

1、鱼刺骨头卡喉

俗话说“年年有余”，鱼是春节餐桌上必不可缺的一道大菜。但一不小心，小朋友很容易被鱼刺卡住喉咙，该怎么办呢？

专家介绍说，被鱼刺卡到后采取的吞咽饭菜、喝醋等土办法是不可取的。因为醋虽然有一点软化鱼刺的作用，但它在喉部并没有停留。而吞咽饭菜可能对很浅的小鱼刺有一点作用，但有些鱼刺如果卡得太深，吞咽饭菜不仅不能将鱼刺带走，可能还会导致异物在喉部越扎越深，严重的会引起出血、化脓等；长期不取出，还会导致发炎感染。

对策：可以想办法使自己呕吐，小的刺有可能被呕吐物带出。但最好的办法还是立即到医院就诊。

2、烧伤烫伤

过年期间家里人多事多，厨房美味的热汤、一杯温暖的热茶都会成为孩子受伤的隐患。

对策：轻微烫伤冷水冲

专家强调，不论是烧伤还是烫伤，创面不可用红汞、碘酒、龙胆紫等药物涂抹，以免影响医生对烧伤深度的判断。一旦发生烧烫伤，要尽早用自来水淋洗烧烫伤创面，也可用冷水浸湿的毛巾、纱垫等敷于创面或直接浸于冷水中。如果是轻微的烫伤，家长用冷水冲洗孩子的伤口即可，如果情况严重，应赶紧送医院。

●老人：大喜大悲注意血压

老年人最盼过年全家人团聚了，他们白天为儿女们忙着做好吃的，晚上还要与久别的子女长谈，甚至到深夜。而寒冷的天气、进食过饱、情绪激动和过度劳累都是心脑血管病的诱因。

医生提醒，高血压、冠心病患者最忌大悲大喜。因为情绪过于激动时，容易使人体血流加快，高血压患者极易在此时由于小动脉痉挛而诱发脑溢血。有冠心病的患者切忌熬夜和劳累，因为体力的透支会使心脏负荷加重，诱发心肌梗塞或心绞痛，如果救治不及时，可能有生命危险。

对策：高血压、高血脂和高血糖的慢性病患者，在春节时也要坚持按时复诊和照常吃药，尽可能维持平时的饮食作息习惯，并进行居家病情监测，随时掌握病情。特别注意的是，对于有缺血性心脏疾病的患者，应养成随身携带硝酸甘油片等急救药品的习惯。

老年人过年还要注意以下几点：

荤素搭配。过年的时候准备的都是大鱼大肉，老年人切忌吃油腻的东西太多了，容易三高。要注意荤素搭配，有助于身体健康。

少喝酒。过年期间，很多亲戚都会来拜年，家庭聚会、女婿拜年，老人家开心的时候都想多喝几杯。但少量就行，切忌喝酒太多，会伤身的。

出门注意安全。年前赶集购买年货，过年走亲戚串门，车多、人多，老年人出门的时候尽量有家人陪在身边，如果一个人出门的话要多，注意安全。

延伸阅读：春节饮食六大注意事项

1、清淡少油腻：过分“充足”的营养使肥胖、高血压、糖尿病等疾病在人群中的发病率明显升高。

2、蔬菜胜良药：少沾些荤腥，多吃点蔬菜，可解除身体危机。

3、水果不可少：节日饮食杂乱，更容易使人上火、便秘，多吃些水果，可以起到很好的清热、解毒、润肠功效。

4、主食不可忘：在品尝美味的同时，应避免无限量地吃菜，将一部分胃口留给主食。

5、宁可少吃一口：聚餐家宴常常是很丰盛的，此时最好的做法就是自我节制。

6、小心一些瓜子盐分多：瓜子是新年的零食之一，酱油瓜子、葵花子等，盐分较多，热量也高，这里建议你以炒南瓜子取代。

