

春节,合家团聚,忙碌了一年的人们在过年时终于可以放松一下,但由于生活不规律和忽略保健,容易导致一些疾病在过年期间突发高发,为此,我们提醒读者朋友,对于春节时容易发生的11种“节日病”,要提前了解,并掌握应急和预防之策,以免给祥和的节日气氛带来不和谐。

# 春节多发病,预防要知道

## 春节多发病三 醉酒和酒精中毒

过年欢聚,饮酒过量,可导致脑出血、胃出血和酒精中毒。过度饮酒还会使多种疾病恶化,甚至致人猝死。

因此,饮酒一定要适量,贪杯者少饮,劝酒人留情,特别是不要空腹喝酒。

以下食物有助缓解醉酒问题:

①糖水:取适量白糖用开水冲服,有解酒、醒脑的作用。

②食醋:将食醋50克、红糖25克、生姜3片,用水煎后服用。

③鲜橙:取鲜橙3-5个去皮后直接食用或榨汁服用。

④绿豆:绿豆适量,洗净,捣烂,开水冲服或煮汤服用。

## 春节多发病一 急性胰腺炎

胆道疾病患者如胆石症和高脂血症、暴饮暴食、酗酒都是急性胰腺炎的主要诱因。腹痛是急性胰腺炎的主要症状,多为突发性上腹或左上腹持续性剧痛或刀割样疼痛,上腹腰部呈束带感,常在饱餐或饮酒后发生,伴有阵发加剧。

急性胰腺炎还会出现腹胀、恶心呕吐、黄疸、发热。合并胆管炎时会有寒战、高热,严重者还会出现肺、肝、肾等多器官衰竭。

提醒:为预防急性胰腺炎,在春节期间,切忌暴饮暴食、过量饮酒和多吃高脂肪、高蛋白食物。有高血脂病史的人,要坚持低脂肪饮食,服用降压药;有胆道疾病如胆石症和高脂血症的患者应该注意清淡饮食,严格戒酒。

## 春节多发病二 急性肠胃炎

急性肠胃炎主要表现为上腹痛正中偏左或脐周压痛,呈阵发性加重或持续性钝痛,伴腹部饱胀、不适或总是感觉不消化,少数病人还会出现剧痛。除此之外,还有恶心、呕吐、腹泻、口渴、尿少等症状,严重的还会出现胃出血而导致便血或呕血。

提醒:对于急性胃肠炎患者,首先要戒烟、酒、浓茶、咖啡等,少吃辛辣及粗糙的食物,不暴饮暴食,少服对胃肠有刺激性的药物等。

其次,饮食应提倡一日三餐,每顿七成饱,不主张多餐。食物以清淡的流质、半流质为佳,忌油腻、油炸食品,并且刚开始进食时宜少量,等胃肠道功能恢复后,才可以正常饮食。还有,可以根据不同症状选用一些中成药,如藿香正气丸、保济丸等改善症状。

## 春节多发病四 急性根尖周炎

根尖周病是指发生于牙齿根尖周组织的炎症性疾病,多因牙齿根管内的感染通过牙根尖孔作用于根尖周组织造成。若机体抵抗力较强,而病原刺激较弱时,病变呈慢性表现,即为慢性根尖周炎,此时患者口腔主要表现为咀嚼不适感,或牙龈起脓包。相反,若病原刺激毒力很强,而机体抵抗力较弱时,病变便呈急性发作,患者会有患牙自发性剧烈疼痛,咬合痛,还会出现患牙松动、伸长感等症状,甚至会伴有体温上升、身体乏力等症状。春节假期,许多人不注意规律饮食和休息,容易导致原有的慢性根尖周炎急性发作。

提醒:牙好胃口就好,春节别忘口腔健康。节日应尽量少摄取碳酸饮料;饭后尽量用清水漱口,以减少对牙釉质的损伤;坚持正确的刷牙方式,餐后最好用牙线清洁牙齿。

## 春节多发病五 卒中、应急障碍

春节出行或聚会打麻将时,长时间久坐不动,很容易造成下肢静脉血栓,血栓一旦掉进肺、脑部,就容易造成卒中。卒中后4.5个小时是最关键的。在这个时间段内如果能及时送医,进行溶栓治疗,那么人可能还能救过来。否则,即便人救过来了,也很容易造成严重的后遗症。

提醒:预防卒中,坐火车、飞机时,应尽量选择靠过道的座位,方便起来走动。打麻将玩牌时,更不要沉迷其中,不知道起身活动一下,应1小时左右就起来走动一下;

如果不方便活动,也可以做一些原地的运动,如压脚尖、回勾脚趾、蹬脚后跟及类似踩缝纫机踏板的小幅度运动,还可适当把腿抬高,时不时用手拍拍腿部或做简单的按摩,以达到放松腿部的目的。除此之外,别忘了适当补充水分,使血液不至于太黏稠而影响血液循环。

## 春节多发病六 “经济舱腿”

春运出行或通宵打牌,长时间坐着不动,腿肿、腿疼,双腿血液流通不畅,易形成深层静脉血栓。因这种病多半发生在乘坐飞机经济舱的乘客身上,故又称“经济舱腿”。深层静脉血栓如果移到肺里,还可能引起急性肺栓塞,造成死亡。因此,当腿部出现肿胀、疼痛,皮肤发热、发红或变色,呼吸急促或深呼吸时疼痛等症状时,建议及时去医院血管外科检查。

提醒:预防经济舱腿,最好能躺就卧坐、能坐就站、能动就动。静脉曲张的危害性是缓慢加重的,因此建议需要坐长途飞机的静脉曲张患者,最好提前进行治疗,以免出现经济舱腿。

## 春节多发病七 阑尾炎、痔疮等

痔疮和阑尾炎的发作都与饮食习惯有一定关系,特别是节日前后,大家聚会不少,吃得油腻辛辣,喝酒过多都不是好事情。要注意以下几点:

①禁止饮酒,忌食生、冷、辛辣食品。少食油炸及不易消化食物。

②避免暴饮暴食,做到少食多餐。

③防止过度疲劳。因为过劳会使人体抗病能力下降而导致病情突然加重。

④适量饮水。既可以中和胃酸,减轻胃液对溃疡面的刺激,同时还可补充因腹泻造成的身体轻度脱水。

有痔疮病的患者,带点痔疮栓或者软膏类药物,像棉签、创可贴、消毒水这类常用的外伤医疗用品需提前备好,如果突然发作,可以紧急处理。觉得处理不了,就要即刻就医。

## 春节多发病八 上呼吸道感染、哮喘等

春运途中,或聚会、购物之际,因为长期处于密闭空间里,人多空气差,刺激物、污染物多,极易引起呼吸道感染、支气管炎及哮喘复发等,而传染性疾病传播的概率也会增加。

提醒:有哮喘病的人出远门前,一定要检查是否带好治疗药物。而春节出游,除自备一些如快克、康泰克等常用的感冒药物外,还要注意保暖,避免因受凉而致感冒。多喝温开水对化解呼吸异物也有好处。为了防止感染肺结核这类传染病,抵抗力较弱的老人和小孩可以在途中戴上口罩,降低感染概率。

## 春节多发病九 干眼症、视力模糊

春节期间,喜欢宅在家中的朋友们通常喜欢看电视、电脑或者玩手机,此时注意用眼

卫生,勤洗手,养成良好的用眼习惯就十分必要了。

提醒:近距离用眼(看电视、电脑、打游戏)的时间不宜过长,建议每隔45-60分钟要休息10-15分钟。近距离用眼时的光线要适中,用眼姿势要正确。避免在黑暗环境或者强光照射的环境下阅读。劳逸结合,积极参加户外活动,提高自身免疫力,对于保护眼睛也是有好处的。

用眼疲惫时可以远眺,也可以做一做眼部的按摩;适当地闭眼、睁眼、转动眼珠,有助于润湿双眸,活跃眼球。

## 春节多发病十 阴道炎、尿路感染等

家人朋友欢聚会扰乱人体的生物钟,引起人体各器官系统功能紊乱,导致内分泌失调,轻则让人精神不振,重则可能诱发多种慢性妇科炎症。如果长时间久坐憋尿,还可能诱发膀胱炎、尿路感染等。

提醒:春节假期,女性朋友特别要注意个人卫生,每天要勤换洗内裤并放于热水中消毒,晾晒时放于通风处,洁具不与他人共用。同时注意饮食规律有营养,作息正常不熬夜。此外,不能拿憋尿当小事。当憋了一段时间尿之后,应该尽快排空,然后再补充大量的水分,对膀胱形成一个冲洗的作用,防止细菌增生。如果确实没有时间排尿,可以暂时少喝一些水,事后再多喝水补充体内所需。

## 春节多发病十一 湿疹、过敏等皮肤病

冬季气候干燥,极易诱发皮肤瘙痒及乏脂性湿疹,因此应注意皮肤保湿。此外,由于春节出行人流过于集中,尘螨易滋生,一些人原有的某些过敏性皮肤病极可能加重或复发。如果暴饮暴食,生活不规律、情绪亢奋更会影响中枢神经系统,最终让人出现面部浮肿、暗黄、出油等症状。

提醒:长途出行可自备一些如派瑞松之类的抗皮肤过敏药物。同时,也可自带冻疮膏,注意保暖,以防被冻伤。女性朋友们,每天起床后要喝一大杯温水清理肠胃,如果要参加饭局一定要注意多餐少食,保持肠胃轻松,才能一身轻松。出游的路上也少不了面膜,回家后还要及时补一张,让干渴的肌肤吸饱水。 本报综合

