

■记者 王艳坤

春节将至,年味渐浓。辛辛苦苦忙碌了一年,大家都希望在春节期间尽情吃、喝、玩、乐。但在这欢乐祥和的节日氛围中,由于生活作息、饮食方式的改变很可能引发胰腺炎、肠胃炎等疾病。为了让大家健健康康过大年,昨日,记者走访市区多家医院,为您送上一份“平平安安过大年”的健康攻略。

这个春节与平安同行 欢欢喜喜过个健康年

“吃”出健康年 饮食无节制 易发消化类疾病

春节期间,人们的饭桌上总会摆满大鱼大肉来增添节日的喜庆,也就造成了过年期间可能会不停地“吃吃吃”,不仅没有规律的饮食时间,还忽略了饮食的均衡搭配,从而造成了很多消化类疾病的高发。

对此,记者采访了宿迁市第一人民医院消化内科主任医师王晓燕。据王晓燕介绍,急性胰腺炎和肠胃炎是春节比较常见的消化类疾病,多数是由暴饮暴食或者吃了没有熟透的食物引起的。王晓燕说:“春节走亲访友期间,大家的聚餐会陡然增多,为了不给肠胃等脏器增加负担,饮食要讲究荤素搭配、进食时间规律、不暴饮暴食。”

如何吃出健康年呢?王晓燕表示,过年期间,广大市民一般吃肉比较多,要保证和平常一样的饮食规律,荤素搭配要均衡。对于胃肠道疾病患者或者心血管病患者,要特别注意合理饮食,吃得过饱还容易引起心梗。过年时,饮食上尽量以清淡为主,少油少盐,搭配蔬菜、粗粮,冰箱里的食物要完全加热再吃。有高血压、冠心病的人,要注意保暖,不可大鱼大肉,不要熬夜,情绪不要太激动。糖尿病患者不能喝饮料、不吃高糖食物。”

“喝”出平安年 酒桌上不要过度劝酒

如今,喝酒成了春节饭局中必不可少的一道程序,那么喝酒就无法避免喝醉的可能性,同时,很多疾病都是喝出来的。过节喝酒一定要“管住嘴”,那么我们有必要了解一下喝酒中的小窍门。

王晓燕表示,过量饮酒会引起酒精中毒、酒精性脂肪肝等,通常饮酒成年男性不超过25克酒精,成年女性不超过15克酒精,相当于啤酒不超过750ml,高度酒不超过50ml,38度白酒不超过75ml,红酒不超过250ml。王晓燕说:“春节期间喝酒前,大家最好吃点含碳水化合物食物,以此加快酒精代谢。在酒桌上,不要过度劝酒。”据王晓燕介绍,如

果家人有出现醉酒的,亲友应尽量让醉酒者侧睡,保持呼吸通畅;如亲友发现醉酒者呕吐不止或昏迷不醒时,应及时将其送医。

此外,王晓燕提醒广大市民,心脑血管类慢性病患者平常就需要定时服药,不要因为传统过年习俗不吃慢性病类的药物。王晓燕说:“高血压、糖尿病患者,过年期间尽量不要喝酒,因为服用降糖药的同时喝酒,容易发生低血糖。如果过节期间患感冒或者身上有炎症的患者,一定不要与酒同时服用头孢、甲硝唑、氧氟沙星等抗生素类药物,这些药会影响酒精在身体里的分解,严重时甚至会危及生命。”

“玩”出欢乐年 警惕各种意外发生

过年期间,是大家走亲访友的大好机会。然而,记者走访各大医院时了解到,每年春节,都有一些市民被热油烫伤或被鞭炮炸伤,此外,春节期间还是儿童各种意外的高发期。

对此,记者采访了宿迁市人民医院急诊科医生张威。张威表示,很多市民春节炒菜时经常会被油溅到,一旦有烫伤要立即用凉水冲洗,家中备有冰块的话可以用冰块冷敷,然后迅速去医院进行治疗。同时,大人们在准备团圆饭时,千万别忽略了开

水、热粥对孩子们造成的伤害。一旦烫伤,要立即用冷水持续冲洗烫伤处,冲洗时要注意,水温要适宜,持续冲洗时间不要超过半个小时。张威说:“烫伤没有起泡,不严重的用冷水冲洗后涂烫伤膏;烫伤比较严重的,不要弄破水泡,用冷水冲洗后及时去医院处理。”

张威提醒说:“放鞭炮时,如果鞭炮没响,不要凑近去看,否则很容易造成眼睛炸伤。若有受伤不能擅自冲洗眼睛等,及时送医院。”

“乐”出祥和年 劳逸结合 防止患上“节日病”

过春节,很多人习惯熬夜看电视、通宵达旦地聊天、搓麻将或打扑克,平常作息规律往往被打乱,这让很多心脑血管患者过节期间突发疾病。同时,干眼症、颈椎病等也成为新式节日病。

张威表示,放寒假后孩子玩手机、玩游戏时间增多,过度用眼导致眼干,看东西模糊。广大市民要科学安排假期生活,注意劳逸结合,每天必须保证8小时以上的睡眠,防止患上“节日病”。

张威提醒广大市民,假期期间多吃些富含维生素的饮食,保证充足的睡眠,大家不仅能够过个平平安安过大年,还能有助于人们在假期结束后,尽快地恢复工作状态重新投入到工作、学习当中。

