

节日五大病高发 专家教你过个健康年

每逢佳节，合家团聚，喜笑颜开，哪一家不酒肉飘香，筵席丰盛？然而，面对美味佳肴，在舞箸把盏、频频举杯之际，劝君切勿饮食无度，尤其务必讲究饮食卫生，以保持节日期间心情舒畅，身体康宁。对于聚餐时几种比较多发的病症，要提前了解，并掌握应急之策。

常见病症一：急性胰腺炎

某中年男性，患有高血脂、脂肪肝、胆囊结石，因为平时没有什么特别不适，也没有多加注意。尤其在节日期间，更是胡吃海喝。一次，患者聚餐醉醺醺回家后，突然觉得上腹部疼痛。开始他以为胃痛，休息一下就好了，谁知越来越痛，还伴有呕吐，面色苍白，直冒冷汗，被家人送到医院时，已经神志不清，呼吸困难了。后经检查诊断为重症胰腺炎。

据中山大学孙逸仙纪念医院副院长陈汝福教授介绍，胆道疾病患者、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，常在饱餐或饮酒后发生，伴有阵发加剧。除此之外，急性胰腺炎还会出现腹胀、恶心、呕吐、黄疸、发热，严重者还可出现休克和肺、肝、肾、呼吸等多器官衰竭。

建议：在节日期间，切忌暴饮暴食、饮酒和高脂肪高蛋白饮食。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。

常见病症二：急性肠胃炎

每到节假日，在医院消化内科的门诊和病

房，可以看到不少急性肠胃炎患者。

据了解，在这些患者中，因暴饮暴食或食用了污染食物的占了相当大的比例。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。

建议：对于急性肠胃炎患者，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，饮食提倡一日三餐，每顿七成饱，不主张多餐，以免增加胃的负担。食物以清淡的流质、半流质，如米汤、粥、新鲜果汁为佳，等胃肠道功能恢复后，再开始正常饮食，并注意休息。

常见病症三：急性根尖周炎

又到假期，曹先生连日拜访亲朋好友，参加聚餐，休息时间大为减少。不巧，他在吃腰果豆时不小心咬崩了右下后牙，不久就觉得右侧颊面部肿胀，右下后牙剧烈肿痛，自服消炎止痛药也没有明显缓解，遂来到医院口腔科就诊。经医生详细检查后发现，曹先生右下第一磨牙有个龋洞，已造成慢性根尖周炎。

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的。当机体抵抗力较强，而病源刺激较弱时，病变呈慢性表现，即为慢性根尖周炎；若病源刺激力很强，而机体抵抗力较弱时，病变便急性发作，患者会有患牙自发性剧烈疼痛、咬合痛，还可能出现患牙松动、伸长感等症状，甚至伴有体温上升、身体乏力等症状。

常见病症四：酒精中毒

建议：医生提醒市民，春节别忘口腔健康，人们在日常自我检查牙齿时如果发现牙齿变色、失去光泽，或有咬物不适，牙龈起脓包等慢性根尖周炎可疑症状时，应及早到医院口腔科就诊，以免延误治疗。

“酒逢知己千杯少”。举酒碰杯，古已有之，于今尤烈。古代著名药物学家李时珍指出：“少饮则和，行血；痛饮则伤神耗血……”这堪称是至理名言。欢聚把盏，确有兴致，但是饮之过量，也能伤人。凡是酒类都含有乙醇（酒精），过量可导致脑出血、胃出血和酒精中毒。欢庆佳节，亲朋相聚，对酒当歌，酒一定要适量，特别是不要空腹喝。过度饮酒会使多种疾病恶化，甚至会让人猝死。过度饮酒时呕吐物进入呼吸道或引发急性胰腺炎，都会导致猝死。

建议：请牢记，贪杯者少饮，劝酒人留情。以下食物有助缓解上头问题。

- 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至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。

常见病症五：消化不良

节日里，家里好吃的东西很多，这吃一口，那吃一块，嘴是过瘾了，可是胃却受不了，出现

腹胀、腹痛、呕吐等症状，这就叫食饵性腹泻（俗称消化不良）。

“好吃的吃得没够，自己吃撑了都不知道，不好吃的一口也不吃。”医生说，这种情况需要控制，即使再喜欢的东西，也不能由着性子吃，无论是饭菜、点心还是水果，都要适量。否则，大量食物积在胃、肠里，胃、肠就得超负荷运转，消化不了，就容易出故障。

此外，作息时间改变也会影响消化功能。每到节日，不少市民都爱睡懒觉，一日三餐的时间都往后延，或者干脆早餐、午餐一起解决。进食规律被打乱后，本来运行得好好的胃肠，要重新调整工作状态。如果调整过大，它们无法适应，就会闹“罢工”。

建议：可以吃以下这些食物缓解消化不良：

- 1、大麦及大麦芽。含有维生素A、B、E和淀粉酶、麦芽糖、葡萄糖、转化糖酶、尿囊素、蛋白质分解酶、脂肪和矿物质等。大麦中的尿囊素可促进胃肠道溃疡的愈合。
- 2、酸奶。酸奶除含有牛奶的全部营养外，突出特点是含有丰富的乳酸，能将奶中的乳糖分解为乳酸。对于胃肠道缺乏乳酸酶或喝鲜牛奶容易腹泻的人，可改喝酸奶。
- 3、苹果。苹果既能止泻，又能通便。其中含有的鞣酸、有机碱等物质具有收敛作用，所含果胶可吸收毒素。对单纯性的轻度腹泻，单吃苹果可止泻。
- 4、西红柿。含有丰富的有机酸如苹果酸、柠檬酸、甲酸，可保护维生素C，使之在加工烹饪过程中不被破坏，增加维生素的利用率。西红柿中还含有一种特殊成分——番茄素，有助于消化、利尿，能协助胃液消化脂肪。
- 5、白菜。白菜含有大量的粗纤维，可促进胃肠道蠕动，帮助消化，防止大便干结。

蔡晓伟住院了，从2011年2月10日深夜的那一刻起。始料未及的是，躺在医院病床上的她再没能站起来。这一躺，至今已有一千四百多个日日夜夜。

她的丈夫谭少年清晰地记得，那天深夜，妻子起床小便后突发颈椎剧痛，四肢顿时失去知觉。后经高邮人民医院急诊转送到扬州苏北人民医院住院检查，诊断为：颈椎管狭窄并脊髓损伤四肢瘫。手术后情况略有好转，但蔡晓伟胸部以下已失去知觉。她不能坐立，成了一个大小便不能自理、吃喝撒拉全在床上、24小时都需要人照顾、护理的高位截瘫病人。

这一灾难的突然降临，对于一个夫妻双双均已下岗、儿子还在读的家庭来说更是雪上加霜。面临经济无来源，妻子瘫痪后生活费、医疗费等筹措压力，谭少年振作精神，耐心地安慰、鼓励妻子，坚信“办法总比困难多”。

一次次努力，一次次期盼，困境中的他们没有放弃和气馁。四年多来，为了给妻子看病治疗，谭少年靠亲戚朋友多方资助外，又举债数万，

先后共花去了五十多万元。

当初高邮还没有专门康复医科，谭少年花费一万多元钱，为妻子陆续添置了直立床、气压裤、中频治疗仪等康复器材，进行辅助治疗。此外，他还抽空拜师学艺，学习和钻研相关护理知识。为了防止妻子出现关节挛缩、肌肉萎缩、压疮、肺部感染等合并症，谭少年每日从上班到下班，为妻子进行全身推拿按摩和细致擦洗，每个过程都有3至4个小时。即便是

大爱无声胜有声

□ 焦成钢

在隆冬时节，每次做下来谭少年都是一身的汗水。

病榻上的蔡晓伟精神尚好，气色颇佳。年近五十的她谈起谭少年，满口的夸赞溢于言表：当初离开苏北医院时，医生曾断言她的残疾等级为一级，生存期只有5至6个月，是丈夫的坚持和关爱以及医生们的努力，使她渡过了一个又一个难关。

蔡晓伟深知自己的病情拖累家人，但丈夫一直对她不离不弃。为了

让妻子每天心情愉快一些，谭少年平时除了给妻子感情上的抚慰外，生活上更是无微不至地关爱妻子，不时变换着花样为妻子做些可口的饭菜。

此时的老谭自己身患胆结石，腰椎1-2突出，“三高”等疾病带来的病痛，也无时无刻不在折磨着这个硬汉子，但他一直忍着，拖着。胆结石要开刀，钱从哪里来？而到妻子又由谁来护理照料？这些问题，常常让他夜不能寐。但让他感到欣慰的是他有个懂事的儿子，大学还没毕业就辍学打工，挣钱为妈妈治病，帮助家庭渡难关。

“孩子早已到了结婚的年龄，原本打算买房子的钱，都用来给他妈妈治病了，现在我们仍住在那个破旧的老公房里。”“几年来，妻子也多次提出放弃治疗，但我仍然选择了坚持，我们毕竟是多年的夫妻了，我责无旁贷、不能不问！”谭少年动情地说。

谭少年、蔡晓伟一家的状况让人感慨，更让人感动。笔者真心希望蔡晓伟能早日站立起来，愿他们全家心想事成，一生平安！

春节烟花爆竹炸伤如何处置？

近年来，由于各地大力加强了烟花爆竹的安全生产管理，每年烟花爆竹致伤人数量得到了有效遏制，但烟花爆竹伤人事件时有发生。

在燃放烟花爆竹受伤人群中，儿童伤员是最令人心痛的。北京同仁医院王宇副院长介绍，发生炸伤后可先进行预处理：先用一块洁净纱布或手帕盖上创面，轻轻捂住眼（伤口），尽快赶往就近的正规医院就诊。保证最短时间内得到诊疗。

同时，注意做好四个不要：

- 1、不要自己用清水清洗眼睛；
- 2、不要处理或压迫包扎已被炸裂的眼球。因为在压力下，已破损眼内容物可以脱出，医术再高超的医生，对已大部分眼内容物脱失的眼球，也无能为力，只能遗憾地行眼球摘除术；
- 3、不要舍近求远，要就近就诊；
- 4、不要喝水、吃东西。严重受伤后可能需要接受全麻手术，术前必须禁食禁水6小时以上。



身心健康

责任编辑

郭兴荣

春天有一种嗓子疼会要人命

春天，有一种嗓子疼是会要命的，因为它会把人憋死，这种嗓子疼是人们不太熟悉甚至没太听说过的“急性会厌炎”，它的医学名称是“急性声门上喉炎”。

会厌就长在嗓子里面，位于舌根的后方，是咽喉部的指挥系统，我们咽的东西、呼吸的空气，

都要经过它。它如果发炎，也会和普通的咽炎、扁桃体炎一样引起嗓子疼，只不过它在嗓子疼的同时，还能引起喉部的阻塞，使呼吸不畅，严重的会让人窒息而死亡。

这种病在冬春交际的时候容易发生，大人孩子都有，和咽炎、

扁挑体炎一样，也是由细菌感染引起的。这些细菌在冬春这样的干燥季节中更容易繁殖，只是被感染的会厌部太危险了，是呼吸道的关卡、要塞，堵住就麻烦了。

本版文章除署名外，均摘自新华网