



■本期话题

春季养生

本来,二月是最该享空闲得自在的月份,学生放假、过年休假,都在享受松散休闲的生活,可经验发现,越是在这样的闲暇时刻,人的健康防范意识越差,再加上生活方式变化大,就越容易出现健康问题,闲出不少肠胃疾病、意外伤害和心脑血管疾病来。

2月 这几种病最容易闲出来!

NO.1

开心过头 脾胃受罪

北京中医药大学东方医院急诊科副主任医师吴疆,每到2月,他就提醒亲朋好友们,聚餐宴请,走亲访友,千万别“开心过头、脾胃受罪”。

每年春节前后,来自各地各大医院的信息均提醒,突然暴饮暴食最伤脾胃,引发消化不良,腹胀事小,造成肠胃绞痛,胰腺炎、酒精中毒等,还可能要人命。湖南省人民医院天心阁院区胰脾外科一周内收治胰腺炎病人30余名,一些急性胰腺炎患者在禁食两三天后,甘油三酯仍然超出正常值数倍。湖南省人民医院胰脾外科李国光副主任医师介绍,过去胰腺炎以胆源性居多,现在脂源性胰腺炎的患者比例越来越高。近日,一些来医院就诊的患者血液里掺杂着白色油脂,被确诊为糖尿病、高脂血症导致的脂源性胰腺炎。

都知道吃多了不好,但是又禁不住诱惑,挡不住劝酒。怎么办?北京中医药大学东方医院消化内科副主任医师胡立明的做法是,给胃配个消防员。“从中医角度来说,过食容易引起胃火,出现腹胀、泛酸、口苦、便秘等症。”胡立明说,有火就该尽早灭。

最好的灭火员是维C水果和苦味菜。胡立明解释,胃液中保持正常的维生素C的含量,能有效发挥胃的功能,保护胃部和增强胃的抗病能力。同时,胃火重的人口苦,此时吃点苦味菜可以起到以毒攻毒的效果,而且苦味菜多寒凉,可败火。此外,久坐容易引起便秘,所以还要多动少坐。

肠胃不适,北京中医药大学东方医院推拿按摩科主治医师沈潜的经验是——腹胀、腹痛可以用揉腹的方法。用手掌根部以肚脐为中心在腹部做圆周运动,顺时针和逆时针各8次。但餐后不要马上揉,容易加重腹部的不适感,甚至可能导致胃肠道功能紊乱。



NO.2

意外伤害 儿童受害

北京急救中心医生刘扬说,年前年后,因为着急回乡返城,司机又多醉酒或疲劳驾驶,交通事故频发。正值学生寒暑假,儿童成意外伤害主体,气管食管异物、摔伤、烧烫伤事故也都比较常见。

对于两岁孩子的爹来说,刘扬最警惕的当然是儿童意外伤害。家居用品安全大检查的5S原则由全球儿童安全组织提出,对于预防儿童意外非常实用——

具体来说:第一,“看See”。习惯于“大人国”的父母常常忘了孩子是用“小人国”的方式使用家中的物品,所以家长要学习用儿童的眼光审视物品摆放;第二,“绳带Strings”。小孩子的好奇心会令其用长绳带做游戏,从而引发绳带绕颈,因此避免儿童接触到过长的绳带;第三,“尺寸Size”。孩子喜欢用口来探索世界,过小的物品容易被放入口中而引发窒息,所以越是小的孩子,家长要给予越大的物品;第四,“表面Surface”。一些棱角尖锐、边缘粗糙的家居用品表面容易引发伤害,因此,家长们应尽量确保物品表面平滑柔软;第五,“标准Standard”。在购买家居用品时,家长们应仔细检查与儿童用品相关的安全标准。

谨遵这个原则,所以,刘扬的家,从孩子学步开始,就把所有的桌角、墙角贴上了防撞条,抽屉、柜子也都装上了防撞扣;所有的绳子都别集中收纳起来,放到孩子够不着的地方。玩具能大则大,不可避免存在的小玩具,一定让孩子在家长看护下玩儿。“最重要的是See”,刘扬说,一般孩子玩完一天,家里就会大变样,事先布置好的安全环境就可能不再安全,所以,他们家每天都会做一次安全检查,以确保孩子安全。

NO.3

麻将大战 心脏遭殃

“三缺一”的诱惑,挡也挡不住,尤其在大过年的日子里。

北京积水潭医院心内科主任医师孙华毅常常遇到这样的患者,一堆老友吆喝,禁不住劝,麻将桌前奋战到凌晨。结果,熬夜、抽烟、打麻将,突发心肌梗塞,往往来不及救治。

二月是心脑血管疾病高发期。从前年过于拼命的最忙状态突然过渡到节假日吃喝玩乐的最闲状态,就算平时体检无异常的中年人,身体一时也无法消受,容易出意外。有高血压、高血脂等基础病的患者,因为放松了对自己的控制,饮食高热量,睡眠不规律,往往加重原有的疾病,从而诱发心脑血管疾病的发生。节后,乍暖还寒时,又是呼吸系统疾病的高发季,特别是老人,抵抗力较差,如果出现慢性呼吸道感染,心脏超负荷工作,也很容易诱发心脑血管疾病的发生。

孙华毅特别提醒,心病不一定会心痛。除了心口不适外,腹部、颈部、肩部等胸口周围的部位也可能会出现不适,甚至出现牙疼、嗓子疼等症状。中老年人出现此类不适一定要及时就医。

做为心内科主任医师,为无数患者做过支架,春节的日子里,孙华毅说,他是心闲身不闲。用心来体验难得的闲暇和家庭欢乐祥和气氛,但要按往日的的生活规律来生活,让身体还像平时一样,按时休息,健康饮食。因此,在春节的时候,会为自己做“两个不”的提醒。

小体积食物不要多。水果、瓜子、花生、糖、开心果,这些不起眼的小东西在春节的时候摆满了家家的餐桌上,很容易不知不觉就摄入过多。血糖升高,对心血管疾病患者来说,也是个危险因素。吃饭的时候,吃个六七成饱,再摄入这些零食类,做到“总量达标,比例改变”。

十一点入睡不能变。规律的睡眠无论是对健康人群,还是对心血管疾病患者,都是特别重要的。“春节期间,我会为自己定个睡眠闹钟,在十一点的时候,准时入睡。对一些请假出院,回家过年的患者,也会对他们做这样的提醒,保障睡眠就是保障健康。”

(据健康时报)