

春节期间积食、急性肠胃炎、急性胰腺炎疾病高发 专家支招为消化系统“减压”

本报讯 记者陶斯祎报道:春节期间,“吃”是每家每户的头等大事。人们往往在欢乐的氛围中,用各式各样的美食抚慰奔波了一年的疲惫心灵。但是,随着大鱼大肉等不易消化的食物增多,以及饮食习惯的不规律,人们的胃肠道等消化器官往往会承受不小的压力,出现积食、急性肠胃炎、甚至急性胰腺炎等问题。那么,如何给自己的消化系统“减压”?近日,中山大学附属第五医院的相关科室专家给出了专业建议。

小儿积食:药膳调理和按摩穴位

面对各种珍馐美味和瓜果零食,小朋友们往往会变身“小吃货”,不知不觉中便会出现积食的情况。中山大学附属第五医院儿童保健科主任邵晶晶提醒,“积食”是一种在儿童群体间非常高发的“春节病”,因此,家长们应留意孩子的身体状况,及时帮助孩子健脾胃、消积食。

邵晶晶科普,积食在临床上常表现为食欲不振、腹痛腹胀、口气酸腐、大便溏薄或便秘等症状。“‘饮食有节’,小孩子应避免摄入过多油腻食物,此外,甜食、零食和凉性食物也需适量,以免加重孩子肠胃负担。”邵晶晶表示,为缓解孩子的积食症状,家长可以在家制作一些健脾化湿、促进消化的食物,如用炒山楂、白萝卜和陈皮煮水服用,“炒山楂能够降低酸度,减少对胃的刺激,消食化积。”

邵晶晶表示,一些简单的穴位推拿手法,也能促进儿童肠道蠕动、恢复脾胃功能。“例如用两只手各按揉50-100次板门穴(手掌大鱼际中点)、用大拇指顺时针按揉50-100次中脘穴(上腹部剑突下脐中点),以及顺时针各按揉50-100次两肋腿侧的足三里穴(膝盖旁四指处、横鼻下三寸),均可起到良好的消食作用。”需注意的是,家长应配合抚触油、爽身粉等介质进行按揉,且力度和速度均适中。邵晶晶强调,若孩子腹痛、腹泻症状严重,

或积食长时间不能缓解,应及时就医。

急性肠胃炎:及时判断腹泻类型

急性肠胃炎是消化内科春节期间高发的疾病之一,绝大部分患者会出现头昏、精神恍惚、肠胃不适、胸闷气急、腹泻或便秘等症状,病情严重时,还会引起呕血。在日常生活中,很多人会在家中常备腹泻药以备不时之需。中山大学附属第五医院消化内科副主任、消化内镜中心主任赖人旭表示,针对“腹泻”这一急性肠胃炎的常见症状,一开始便吃止泻药并不科学。

赖人旭科普,腹泻分为感染性腹泻和非感染性腹泻:“感染性腹泻常伴有畏寒高热、大便有粘液或脓血等症状,如果去医院做血常规化验,患者的白细胞或中性粒细胞会有明显升高。”赖人旭表示,在一般情况下,非感染性腹泻

才适合吃止泻药。感染性腹泻在初期需要抗感染等治疗,止泻药会使毒物不能排出,加重肠道症状。只有在后期感染不那么严重的情况下,患者才可适当使用一些止泻药。

赖人旭强调,患者若出现腹泻等急性肠胃炎相关症状,应在医生的指导下进行治疗和用药。此外,在春节享受美食的过程中,也要注意避免进食腐败变质的食物,充分加热隔夜食物,保持饮食均衡和清淡,让自己的肠胃轻松过大年。

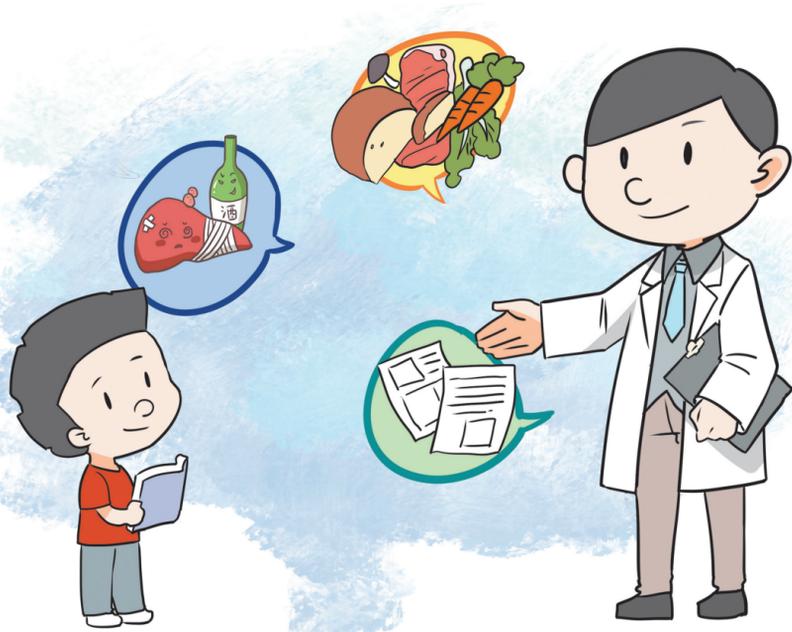
急性胰腺炎:高危人群需注意

暴饮暴食、大量饮酒……春节期间,很多人会因为这些不良的“过节”习惯而患上急性胰腺炎。根据统计,医院在春节期间接诊的胰腺炎患者人数往往是平时的3倍。中山大学附属第五医院普外科副主任蔡潮农表示,急性胰腺炎

发病急、进展快、并发症多,是一种比较严重和危险的“春节病”。

急性胰腺炎的症状包括腹部剧烈疼痛、恶心呕吐、腹部胀满以及发热等,一旦出现这些症状,应及时送医治疗。其中,有胰腺炎病史、高脂血症、高钙血症及胆石症患者是高危人群。一些有日常服药习惯的高脂血症患者,在节假日因喜庆气氛而突然停药,或进食太多油腻食物和无节制的饮酒,导致血脂、血钙等指标的突然暴发性提高,这种情况极易导致胰腺炎的发作。

蔡潮农提醒,有相关基础疾病的高危人群在春节期间应注意坚持服药、在饮食上荤素搭配,特别是既往胰腺炎患者更应滴酒不沾。此外,在饱餐或饮酒后如果出现持续的剧烈腹痛、恶心呕吐等症时,人们应尽早就医,以免耽误病情。



制图:邱耀升

莫因流感引发意外! 谨记“四要点”

- 1) 高危人群要警惕
- 2) 症状严重快就医
- 3) 对症用药很重要
- 4) 每年可接种疫苗



制图:邱耀升

日前,因流感引发意外的事件引起社会关注。常见的流感为什么会造严重后果?如何最大程度防范风险?医学专家给出解读和建议。

要点一:高危人群要警惕

多位医生告诉记者,不同于普通感冒,流感的传染性强,可能导致原有基础疾病加重,并引起肺炎、心肌炎、神经系统损伤等并发症。

因此,医学上认为孕妇、儿童、老年人以及有慢性基础疾病或免疫力低下的人群属于流感高危人群,感染后更容易引发重症,需要格外警惕。这些人群在流感流行期出门可戴口罩,尽量少去商场或集市等人多拥挤、空气不流通的地方。

要点二:症状严重快就医

李侗曾表示,得了流感,并不都需要去医院,症状较轻的居家隔离即可,使用一些解热镇痛、祛痰止咳的药物,一般7天左右可以康复。但如果出现39℃以上的高热、使用退热药物效果不佳,或有剧烈咳嗽、呼吸急促、胸闷、憋气等严重症状,或出现剧烈头痛、频繁呕吐、意识模糊,需要及时就医。

要点三:对症用药很重要

中国疾控中心传染病处研究员王丽萍介绍,耐药性分析结果显示,目前流行的流感病毒对于抗病毒药物是敏感的,药物治疗是有效的。李侗曾提醒,流感不是细菌感染,抗生素对其无效。居家休息隔离期间,要注意合理用药,避免滥用抗生素。

要点四:每年可接种疫苗

医学专家公认,预防流感最有效、最经济的手段就是接种流感疫苗。虽然接种了疫苗不等于一定不得流感,但可以显著降低发病和发生严重并发症的风险。由于流感病毒流行株每年发生变异,疫苗也需随之变化。王丽萍介绍,根据相关监测和研究分析结果,我国当前接种的流感疫苗与流行的甲型H1N1亚型病毒株匹配度良好,疫苗接种有效,建议所有6月龄以上、没有疫苗接种禁忌的人群,每年都接种流感疫苗。

醒,还要警惕继发感染。有的患者症状已经好转,但再次出现发烧、痰量增多、痰色变化等现象,此时应及时就医。

要点三:对症用药很重要

中国疾控中心传染病处研究员王丽萍介绍,耐药性分析结果显示,目前流行的流感病毒对于抗病毒药物是敏感的,药物治疗是有效的。李侗曾提醒,流感不是细菌感染,抗生素对其无效。居家休息隔离期间,要注意合理用药,避免滥用抗生素。

要点四:每年可接种疫苗

医学专家公认,预防流感最有效、最经济的手段就是接种流感疫苗。虽然接种了疫苗不等于一定不得流感,但可以显著降低发病和发生严重并发症的风险。由于流感病毒流行株每年发生变异,疫苗也需随之变化。王丽萍介绍,根据相关监测和研究分析结果,我国当前接种的流感疫苗与流行的甲型H1N1亚型病毒株匹配度良好,疫苗接种有效,建议所有6月龄以上、没有疫苗接种禁忌的人群,每年都接种流感疫苗。

据了解,流感疫苗接种单位常设在社区卫生服务中心、乡镇卫生院或综合医院。卫生健康、疾控部门会公布辖区接种单位名单,公众可就近、就便前往接种。

中国疾控中心病毒病所研究员王大燕表示,疫苗接种后通常需要一定时间来产生具有足够保护水平的抗体,因此,一般建议大家在流感流行期来临前1到2个月,即9月、10月前后接种流感疫苗。

“但对每个个体而言,只要还没有感染,就可以通过接种流感疫苗来预防流感、减少感染、减轻症状、缩短病程、显著降低发展为重症甚至死亡的风险。”王大燕说。

新华社北京2月4日电

相关新闻>>>

节日聚会莫贪杯 医生教您“有效解酒”

本报讯 记者陶斯祎报道:“酒为欢中趣,无酒不成席”,春节期间亲友相聚,美酒佳肴不可或缺。然而,小酌怡情,大饮则伤身。中山大学附属第五医院急诊医学科主任姚蓝指出,过量饮酒不仅存在酒精中毒的风险,还可能导致摔伤、软组织损伤、骨折等意外,甚至引发脑出血等危及生命的状况。因此,对于广大市民而言,掌握正确的解酒与防醉方法至关重要。

那么,如何有效解酒并避免醉酒呢?姚蓝建议,醉酒后应尽量多次地饮水,以加快酒精代谢。同时,服用一些含糖的葡萄糖水或水果汁也有助于解酒。但需要注意的是,切勿同时饮用茶叶或咖啡,它们与酒精可能产生叠加作用,引起心跳过速等不良反应。

此外,饮酒前的饮食选择也十分重要。空腹饮酒会导致酒精吸收速度加快,容易喝醉。

因此,在饮酒前吃一些高脂肪、高碳水或高蛋白的食物,可减少酒精对食管和胃的直接刺激与损伤。

至于市面上的“解酒药”,中山大学附属第五医院药学部副主任罗文基表示,目前临床上还没有特效的解酒药物:“虽然胃黏膜保护剂和维生素C、B族类药物等可以缓解酒精的吸收和促进代谢,但其疗效有限。因此,解酒的最好方法便是‘适当地喝’。”

罗文基提醒,醉酒后的治疗主要是吸氧、静脉补液等支持疗法,并没有特效的解酒药,对于网络上流传的各种偏方或“网红”解酒药,请广大不要轻信,以免对身体造成不必要的损害。

姚蓝强调,若发现醉酒者呕吐物呈红色或咖啡样,应立即送医就诊。当醉酒者呼吸变得微弱时,证明其可能已重度酒精中毒,需及时送往医院。饮酒后应让醉酒者侧躺,避免误吸。

一游客燃放烟花不慎受伤

医生提醒:这些事项要注意

本报讯 记者陶斯祎 通讯员 许育秀报道:近日,一名外地来珠海游客在海边燃放烟花时不慎被烟花炸伤双手,出现活动受限、头面部疼痛出血等多处受伤的情况。凌晨一时许,该患者被紧急送往珠海市中西医结合医院急诊科救治,被诊断为手指骨折和双侧鼓膜穿孔。据了解,目前该患者仍在医院接受治疗。

患者入院后,医院多学科医生迅速联合会诊,为其进行了紧急手术,完成了骨折复位内固定和眼睑等部位异物清除的任务。由于伤口多且污染严重,手术近两个小时才完成。骨伤三科副主任张兴世表示,该游客的骨折愈合预计需要三个月左右,其间如伤口发生感染,还面临更多手术的可能性。

张兴世表示,每年春节期间,医院都会收治多例被烟花灼伤、烫伤和炸伤的患者。如果不幸被烟花爆竹烫伤,应迅速脱掉燃着的衣物,用清洁自来水持续冲洗创面15-30分钟,防止烧伤面积扩大。伤口可视情况暴露或用干净的纱布、毛巾包扎,切勿自行涂抹药膏或牙膏、草药等,以免引发感染。若伤势加重或无法缓解,应立即送往医院接受相关治疗。

市民在燃放烟花爆竹时要注意哪些事项?对于孩子而言,家长应让他们远离燃放点,以免造成深度烧伤等严重后果;要选择空旷位置燃放,远离井盖、加油站等易燃易爆物品场所;同时,市民在选购烟花爆竹时也应选择正规渠道购买合格产品,避免使用假冒伪劣产品带来的安全隐患。

“节后综合征”来袭如何恢复活力?

调节睡眠是关键,平衡饮食不可少

综合征的关键所在。“在节日的后半段,离上班还有1-2天的时候,便可以调整作息,确保睡眠时间与工作日相近。”此外,睡前2-3小时可以进行散步等轻度运动,或者采用热水洗泡泡脚、听轻音乐或白噪音等方式,帮助自己放松身心,轻松入睡。对于卧床30分钟仍未入睡的情况,可以尝试离开床铺,通过冥想、看书等方式转移注意力,避免过度焦虑影响睡眠。

为了更好地适应工作节奏,在复工后将工作分段进行,避免刚开始上班就有太多工作累积。周晟建议,“要学会给自己规划3-5天的工作周期,每天完成自己的工作计划即可,也不用加太长时间的班,并给自己安排一些健康有益的社交活动,缓解焦虑情绪。”值得注意的是,多给予自己积极的心理暗示也能让人们更加放松和自信地面对前期工作的各种挑战。

平衡饮食也是缓解节后综合征的重要一环。周晟提醒,春节进入节后,在饮食上,市民应少盐少油,适度摄入蛋白质、碳水化合物和蔬果以保持身体健康。同时,多喝水、少喝咖啡和茶等刺激性饮料也有助于平复情绪,减轻不适症状。



远离“节后综合征”,应尽快调整作息,保持规律饮食,适当增加运动量,逐步恢复工作节奏,帮助身心重回正轨



新华社发



扫一扫 了解更多

本报讯 记者陶斯祎报道:春节假期后返岗,许多人因假期的悠闲状态突然转变为工作的紧张状态,出现了“节后综合征”,具体表现为焦虑、失眠、疲倦、效率低下等不适症状。那么,如何调整好身心状态,顺利“转场”到正常的工作学习模式?珠海市人民医院精神心理科副主任医师周晟给出了相关建议。

周晟科普,节后综合征并不是一种疾病,是长假之后一段时间内所出现的心理和生理上的表现。在心理上,可能会有思虑过多、紧张、抑郁、暴躁等情绪,在生理上,可能出现不明原因的失眠、眩晕、食欲不振、四肢酸软等情况。这种假期结束之后的“终点效应”,往往会影响到工作和生活,容易使人感到疲倦。

周晟介绍,调节睡眠是节后综