

节后各类疾病现小高峰:

# 零食不离口 血压往上走



29日是春节长假后上班的第一天,医院也迎来了节日疾病的小高峰。记者从南京各大医院了解到,节日期间以感冒发烧、心脑血管意外、呼吸衰竭、消化道出血患者居多,这多与气候寒冷、过度劳累和饮食不规律有关。与此同时,一些新型节日病开始“冒头”,逐渐成为“节后综合征”的主要病症。

## 过量吃坚果 危险系数:☆☆☆☆

春节期间,花生、瓜子、杏仁、榛子等坚果成为招待客人的首选零食,很多略懂保健的人也喜欢多吃些坚果来养生防病。市民齐师傅却在春节期间走入了吃坚果的健康“误区”。

29日上午,市民齐师傅来到南京市中西医结合医院做一年一次的体检,体检结果让齐师傅有点惊讶:自己的血压又升高了。在医生的询问下,齐师傅才知道主要是自己春节期间天天吃含盐量较大的坚果所致,但是坚果怎么会含那么多盐呢?不是吃坚果有助于降血压的吗?怎么血压反而升高了呢?

高了呢?

专家提醒:南京市中西医结合医院中西医结合体检中心陈发葵主任介绍说,坚果类食品主要提供蛋白质、维生素、钙等微量元素,具有护心健脑的功效,可以降低冠心病的发病率。中医认为坚果性味偏温,是冬令进补的佳品。目前市场上出售的坚果很多是盐焗类的,这一类坚果因其口感好,广受欢迎,但其中含有大量“隐性盐”,大大超过人均日摄入量标准,高血压患者一定不要多吃,最好每日食用25克~30克,不宜过多。

## “忙”出带状疱疹 危险系数:☆☆☆

带状疱疹是“忙”出来的,鼓楼医院皮肤科就接收了不少这样的病例,林阿姨就是其中之一。

林阿姨今年65岁,平时和老伴两个人在家,生活非常规律,可是除夕前一天,两个女儿分别携夫带子回娘家团聚,她忙得团团转。大年初一,她就感觉自己腰部疼痛、浑身无力,初三早上起来发现腰部和腹部起了疱疹,急忙赶到鼓楼医院皮肤科就诊,被确诊为带状疱疹。

部起了疱疹,急忙赶到鼓楼医院皮肤科就诊,被确诊为带状疱疹。

专家提醒:鼓楼医院皮肤科包军副主任医师介绍,自从初三开诊以来,每天收治的带状疱疹患者都在10位以上,以六七十岁的老年人居多,大多都是过度劳累导致抵抗力下降有关。值得注意的是,带状疱疹的最佳治疗时间在疱疹出现后72小时内。

## 过度“清肠” 危险系数:☆☆

节日期间天天大鱼大肉,最累的莫过于肠胃。不少市民因为节日期间大量进食油腻、高脂肪、高热量食物,节后全面改吃粗粮、素食。吴女士平时很注重保健,饮食也比较偏素。春节期间,因为吃了不少油腻的食品,感觉胃肠道负担很重,节后一个人在家每天都只喝些汤和粥,以清理节日期间过多摄入的油脂。

不过,吴女士感觉自己“过度劳累”的肠胃一下子变得空荡荡的,反而有气胀、腹痛的感觉,甚至一度食欲不振,使原来就负担过重的肠道更加“雪上加霜”。

专家提醒:南京市第一医院消化科主任张振玉介绍,春节后膳食以素为主,会造成新一轮营养失衡,“清肠”其实是从一个极端走向另一个极端,结果可能是适得其反。不少市民节后大量进食燕麦、玉米、芹菜、韭菜等,以清理节日期间过多摄入的油脂。这样反而进一步加重胃肠不适。因为这些食物富含膳食纤维,并且含有相当数量的不可溶性粗纤维,一方面会延缓胃排空,造成腹胀、消化不良、食欲降低,甚至还可能影响下一餐的进食。因此,清肠最重要的是调整“荤、素”的食用比例。

## 长时间搓麻将 危险系数:☆☆☆☆

32岁的李先生是南京某公司的销售主管,前天晚上,李先生和朋友玩了一夜麻将,第二天就感觉肩膀酸痛,脖子也只能微微地转动,活动受限,来到东南大学附属中大医院就诊,确诊是颈椎病发作。

该院中医骨伤科主任屈留新介绍,搓麻将已经成为形成颈椎病的新因素,尤其是椎动脉型颈椎病、交感型颈椎病与搓麻将的关系尤为密切。此外,看电脑时间过长、长时间泡在网吧里,也是形成颈椎病最危险的病因。

专家提醒:在接受治疗后,要注意颈部肩部的休息和放松,不要躺着看电视,避免低头伏案时间过长,伏案久了要多起身走动走动,这样颈椎才会放松,以免病痛反复发作。

## 鞭炮炸耳 危险系数:☆☆☆☆

春节期间,10岁的小男孩淘淘家里买了很多烟花爆竹。淘淘天天缠着爸爸放烟花给他看。后来,淘淘看爸爸放不过瘾,就悄悄地把家里“接财神”用的大爆竹偷了两个出去放。因为这种爆竹的导火索比较短,淘淘又是第一次放,看到导线“滋滋”冒烟,小家伙顿时慌了神,想跑却挪不动脚步,“嘭”的一声爆竹就蹿上了天,淘淘就觉得耳朵里面“嗡嗡”直响,家里人听见动静出来一看,小家伙正在哇哇大哭。孩子说耳朵疼,听不清楚了,家人赶忙将其送到医院。

中大医院耳鼻喉头颈外科的王孟冬主治医师给淘淘检查之后,发现孩子的鼓膜并未穿孔,应该是听力损伤,会慢慢恢复,淘淘家人的心才“落”了下来。

专家提醒:燃放烟花爆竹时应让孩子远离爆炸点,因为孩子的鼓膜比较脆弱,如果距离太近,爆炸造成的声波和气流可能会造成鼓膜穿孔,甚至会导致听力的永久性损伤。一旦发生听力问题,要防止耳朵进水,也不要掏耳朵,要尽快到医院就诊。

## 突击练瑜伽 危险系数:☆☆

花钱请人吃饭,不如花钱请人出汗。沈阿姨大年初四的时候在老朋友的推荐下突击学习瑜伽,本想健身美体,不料却在练习的过程中伤了腰椎,不得不住院治疗。

专家提醒:南京市中西医结合医院骨科专家孔晓海主任医师说,突击的锻炼方式于健康无益,平时不运动的人突然加大运动量易致人受伤。如瑜伽容易造成腰、腹等部位肌肉拉伤甚至骨骼损伤。

## 晨昏颠倒生物钟打乱 危险系数:☆☆

“拉了好几天肚子,肠胃不适,恶心想吐,提不起精神工作啊。上班前一天晚上我早早就上床睡觉,没想到居然失眠了。”刘小姐春节假期过后第一天上班就请了半天假去医院看病,看了消化科又看了心理科。

医院接诊了不少像刘小姐这样的患者,他们大多在春节期间走亲探友、娱乐玩耍,休息的时间反而比平时上

班时还少,作息时间和规律被打乱,扰乱了生物钟,身体各器官超负荷运转,引起功能紊乱。长假结束,一旦回到紧张的工作环境中,就容易身心失衡,出现各种亚健康症状,甚至是引起抑郁症及焦虑症,诱发各种疾病。

专家提醒:省人民医院心理科专家说,这就是所谓的“节后综合征”,医学上其实并没有这样的诊断术语,是老百姓对于长假过后的各种生理表现的一种通俗的表述。只要调节好生物钟,饮食规律清淡,多吃蔬菜,适量运动,多注意休息即可。

(据《扬子晚报》)



3322234

小丽帮您问 健康接线员

市民郭先生:春节小长假期间有很多聚会、出游,这两天上班总是犯困,想问一下该如何解决。

郭先生,记者帮您咨询了市第一人民医院急诊科的陈哲平医生。经分析,您的情况应该是“睡眠紊乱”,是因为之前打乱了人体正常的生物钟,造成植物神经系统紊乱。陈医生建议您早睡早起,起居有序,保证足够的睡眠时间。

晨报记者 秦颖

市民李先生:他今年48岁,近些年来夜间出汗比较厉害,没有其他症状,想问一下是什么原因引起的。

市第一人民医院内科主任刘德宽:夜间盗汗同时咳嗽的话要考虑是否患有肺结核并做相关检查,如果没有其他症状的话,建议去看中医进行调理。

晨报记者 范丽丽

市民王女士:春节过后,她一直牙龈肿痛,请问是否需要治疗,有哪些注意事项?

鹤壁市口腔医院院长许用福:导致牙龈肿痛的原因不一,建议首先到正规的专科医院确诊牙龈肿痛的原因。春节期间由于熬夜、抽烟、喝酒、作息不规律引发的牙龈炎、牙周炎较多,建议多喝水,服用一些清热解毒类药品,注意休息。

晨报记者 范丽丽

您有什么健康方面的疑问和问题,您想了解哪家医院的医疗水平?都可以拨打鹤壁日报社医疗健康新闻部健康热线3322234,小丽帮您问。

## 节后养生注重饮食调理

晨报记者 秦颖

春节期间,三五个知心好友聚餐是再常见不过的事情,但是天天大鱼大肉,再健康的身体也会受影响。小张正月初二晚上和好友聚会时因醉酒突然吐血,不仅把朋友吓得不轻,家人过年也没了心情。1月29日,记者从市第一人民医院急诊科获悉,仅初一当天就有36名市民因肠胃不适等原因前来就诊。

节后如何改善饮食,调节肠胃?记者就此采访了新区多家医院。

### ●节后吃肉以禽肉最佳

新春佳节里,品种繁多的肉食让不少人快乐。然而不少肉类脂肪含量很高,多吃有可能引发冠心病等。因此,医生建议大家,春节过后,应尽量选择鸡鸭鹅等禽肉,少吃畜肉,以减少脂肪摄入。“与畜肉相比,禽肉所含的脂肪结构接近橄榄油,有保护心脏作用。”

此外,医生建议易上火的人最好食用凉性的鸭肉,而牛肉具有高蛋白、低脂肪、低胆固醇的特点,适合肥胖者、高血压、动脉硬化、冠心病、糖尿病患者食用。

### ●营养均衡粗粮帮忙

“春节期间,大家的饮食偏重肉食,节后就应加大每餐的素食量,改变膳食结构,达到营养均衡。”医生建议,节后除注意膳食结构调整外,在主食的选择上,可多吃粗粮。“燕麦、大麦、荞麦、粟米、玉米、高粱米等杂粮中都含有白米、白面中所缺乏的营养素,并含有较多的膳食纤维,对节日里的饮食能起到很好的调剂作用。”

养生重在平衡,吃粗粮有不少益处,但粗粮吃得过多,也会影响其他营养素的吸收。此外,粗粮营养价值低、供能少,对于从事重体力劳动的人而言营养可能不足。同时,老年人和小孩、胃肠功能差及患消化系统疾病的人群也要尽可能减少粗粮的食用。

### ●补充蔬菜保护心脏

记者从市第一人民医院心脑血管科了解到,春节期间,前来就诊的心脑血管患者真不少。针对这一情况,医生建议患有心脑血管疾病的市民多吃蔬菜。“引发心脑血管疾病的原因很多。建议大家多吃蔬菜,这样既可以扭转春节中大鱼大肉摄入过多带来的不适,又可防止因便秘引发心脑血管意外。”心脑血管主治医师张中锋告诉记者。

张中锋还告诉记者,深色蔬菜不仅胡萝卜素含量高,矿物质、维生素C和B2的含量都很高,营养物质比较丰富;浅色蔬菜虽然营养素含量低一些,但含有大量的生物活性物质,两者配合食用效果更佳。

