

# 健康过节注意十一类疾病

春节来临,终于可以放下手头的工作跟家人朋友好好聚聚。不过,您还要小心祥和的气氛被突如其来的疾病给破坏了。春节期间有哪几类疾病高发?万一碰上了该怎样急救?



## ■常见病一： 心脑血管疾病

根据往年各大医院急诊统计资料,我们会发现每年春节前后是心脑血管疾病的高发期,其中,老年人所占的比重最大。

春节期间,许多潜在的因素都会引发心脑血管疾病。比如气候寒冷使得人体的血管尤其是冠状动脉容易出现收缩和痉挛,易引起体内供血不足,并可能导致栓塞。春节期间也更容易过多摄入高脂肪、高热量的食物,导致血管内脂质增高,血液黏稠度增加,引起心脏病、中风等疾病。春节长假期间,亲朋好友团聚时往往会用打牌、玩麻将等带刺激性的娱乐打发时间,而这些活动容易使老人情绪过于激动,致心率加快,血压升高,就有可能诱发中风、心脏病。

对于心脑血管疾病,年轻人也不能掉以轻心,过节时的过度兴奋、严重休息不足,加上应酬多,大量烟、酒摄入,都会使心率加快,血压增高,易诱发冠心病、脑溢血。

**症状及应对措施:**1. 一旦出现晕厥,要让病人平躺在通风的地方,抬高下肢,饮用糖开水或者用力捏患者合谷穴(虎口位置)。如果不能恢复,要立即送往医院。

2. 高血压病人发病后,要安慰病人别紧张,卧床休息并立刻服用降压药。如果病人突

然出现剧烈头痛,伴有呕吐,甚至意识障碍和肢体瘫痪,让病人平卧,头偏向一侧,以免呕吐物吸入呼吸道。

3. 心脏病病人发病时,解开其颈、胸、腰部比较紧的衣服。保持患者温暖,必要时可用毛毯或衣物盖好。不要摇晃病人或用冰水泼病人以试图弄醒他,不要让他进食及喝水。

## ■常见病二： 急性胃肠炎

节日期间,很多家庭的生活规律被彻底打乱,打牌、游玩、走亲访友成了日常最主要的活动,吃饭也变得没有规律,甚至会出现饥一顿、饱一顿、冷一顿、热一顿的现象,或是在不干净的小吃摊点等处进食极易引起了胃肠道黏膜急性炎症改变。

**主要症状:**恶心、呕吐、腹痛、腹泻、发热等,严重者还可出现脱水、休克。一般来说,急性胃肠炎病人多是恶心、呕吐在先,接着出现腹泻,腹泻每日从3-5次甚至达数十次。  
**应对措施:**一旦出现上述现象,应尽量卧床休息,同时口服葡萄糖电解质液或是冲对糖水以补充流失的体液。如果呕吐持续或是腹泻严重,则应立即到医院就诊,进行相关检查并静脉输液。此时,病人应吃清淡的流质或半流质食品来缓解胃肠负担。

## ■常见病三： 酒精中毒

春节期间亲友相聚少不了推杯换盏,而不加节制地饮酒则是引起酒精中毒的直接原因。每年春节期间,医院急诊室都会有不少人因酒精中毒来治疗。

**主要症状:**酒精中毒者除了有呕吐现象外,在神经兴奋期还会有话多、言语不清、动作笨拙等表现。当中毒者进入昏睡期后,一般表现为面色苍白、口唇微紫、皮肤湿冷、体温下降、瞳孔散大、脉搏快、呼吸缓慢有鼾声。

**应对措施:**在亲朋好友相聚时,也应相互提醒慢慢慢饮,更不要空腹饮酒。如果有人因饮酒过量出现狂躁症状,也千万不能使用镇静剂,更不要用手指刺激咽喉部催吐,因为这样会使腹内压增高,导致十二指肠内容物逆流,从而引发急性胰腺炎。

## ■常见病四： 上消化道出血

由溃疡病、慢性肝病所引起的消化道出血,也是节日后最主要消化道疾病,几乎所有的新发病例都有连续多日出席各种聚餐活动的经历。

在这些患者中,多数人以前并不知道自已患上了溃疡病或肝病,而春节期间天气又比较寒冷,人体血管收缩,

消化道黏膜供血减少,所以溃疡病、肝病就显现了出来,如果此时饮食上不再加节制,吃得过饱,鱼虾等高蛋白食物摄入过多,或是饮酒过量,就极易发生消化道出血。

此外,如果病人此时恰恰又得了感冒,服用一些解热镇痛药破坏了胃黏膜,病情将更加严重。对于那些慢性肝病患者来说,过度应酬可导致身心疲惫、饮食不当,由此引发肝衰、肝坏死,以及死亡率极高的食管胃底静脉曲张破裂大出血情况的几率很高。

**主要症状:**如果呕吐出咖啡色的食物或是排出黑色大便,就可能是胃出血的表现。

**应对措施:**上消化道出血十分危险,应该马上到医院就诊。

## ■常见病五： 急性胰腺炎

现代人的饮食平时本已厚重,脂肪、蛋白质含量高,而春节又是一年中最大的节日,过分油腻的食物集中摆上了餐桌,再加上酒精对胃肠黏膜的刺激,可引起胰腺水肿,从而发生急性胰腺炎。发病十分凶险的急性胰腺炎,可谓最典型的“节日病”。

**主要症状:**餐后一至两小时内出现上腹或左上腹痛,并向左腰部放射,同时有发热、恶心、呕吐,并有血压下降等休克症状。

**应对措施:**由于急性胰腺炎发病急,病情凶险,严重时可能造成死亡,所以出现上述症状后应及时到医院求治。

## ■常见病六： 急性胆囊炎

由于节日期间大吃大喝或是大量饮酒,或是饮食太过油腻,还可能致胆汁分泌过多,从而诱发急性胆囊炎,或是胆石症急性发作。

**主要症状:**急性胆囊炎表现为右上腹疼痛,并向右腰部放射,同时还伴有发热、呕吐等症状。

**应对措施:**如果病情、症状比较严重,应及时到医院求治。

## ■常见病七： 消化道溃疡穿孔

如果有消化道溃疡的老病史,再在春节期间暴饮暴食,就很容易诱发溃疡穿孔。

**主要症状:**突然发生上腹剧痛,腹肌紧张,出现明显的压痛、反跳痛,并常常伴有恶心、呕吐,部分人还可能出现休克症状。

**应对措施:**应及时到医院就诊,必要时需要进行外科手术。

## ■常见病八： 猫狗抓咬伤

现在不少家庭喜欢养猫、狗等宠物,过年时人多,宠物易受惊伤人。因此,去养有宠物的亲朋好友家做客时,可能会被猫狗抓咬伤。

**主要症状:**一般而言,儿童最容易被猫狗抓咬伤,通常

被抓咬的地方是脸部。

**应对措施:**被宠物抓、咬伤后,要立即用大量肥皂水,反复多次地冲洗伤口,尽量减少病毒的侵入。不管是被猫还是狗抓、咬伤,都一定要尽快进行狂犬疫苗注射,不能超过24小时。

## ■常见病九： 鞭炮炸伤

春节期间,鞭炮在给人们带来了喜庆的同时,被其炸伤的事故也随之而来。在炸伤事件发生后,如不进行有效处理,将会导致严重后果。

**主要症状:**一般来说,手部和眼睛容易被炸伤,皮肤容易被烧伤。

**应对措施:**1. 如果炸伤眼睛,不要去揉擦和乱冲洗,最多滴入适量消炎眼药水,并平躺,拨打120或急送有条件的医院。

2. 如手部或足部被鞭炮等炸伤流血,应迅速卡住出血部位的上方,如有云南白药粉或三七粉可以撒上止血。而被炸后,皮肤有烧烫伤症状时,应尽快到正规医院就诊,不要错过最佳治疗时机。头面部被灼伤时,应取冰块用消毒纱布包住做冷敷。

## ■常见病十： 手指切伤

在忙年夜饭时,一些主妇常常会不小心切到手。

**主要症状:**通常是手指皮肤破损,血流不止。

**应急措施:**症状较轻者可用干净药棉蘸上氯霉素眼药水轻轻擦拭,很快就会痊愈并无疼痛之感。被热油烫伤可用冷水局部降温10分钟,浸在冷水里就不易起泡、水肿。手指切伤可在清洗之后,以创可贴覆于伤口,如果

伤口大且出血不止,应先止住流血,然后立刻赶往医院。具体止血方法是:伤口处用干净纱布包扎,捏住手指根部两侧并且高举过心脏,采取这种手势能有效止住出血。使用橡皮止血带效果会更好,但要注意,每隔20-30分钟必须将止血带放松几分钟,否则容易引起手指缺血坏死。

## ■常见病十一： 儿童异物卡喉

过年家家都会备有很多零食,但这些零食中有一些是不适合小孩子的。对平时没见过的坚果等零食,宝宝会比较好奇,往往在家长不注意的时候就吃到了嘴里,这样很容易发生异物卡住宝宝气管或支气管的事情。此外,过年的菜肴比较丰盛,其中不适当的固体食物也会引起小儿窒息。

**主要症状:**异物卡住了孩子的支气管,往往会出现脸色青紫、呼吸急促等症。

**应对措施:**异物卡喉时应马上让宝宝头朝下,用手掌靠腕部处不要太用力但坚定地拍打宝宝背部数下,帮助异物排出。如果是鱼刺卡喉,小的软刺轻轻喝水就能下去,应避免使用吞馒头、米饭等方法,这样有可能让鱼刺越扎越深,喝醋的方法也没有用。如果鱼刺不能排除,家长应及时带孩子去医院五官科治疗。时刻关注宝宝在干什么,吃什么,不要在宝宝嬉笑、哭闹时给他们吃东西,要严格按月龄给孩子喂食,远离那些危险食品,也不要让大一点的孩子照管小孩子,他们有时会给孩子喂不适合的食物。4岁以下的宝宝,都不宜食用花生、瓜子等,小宝宝还不宜吃汤圆、果冻。掉在地上或桌子上的花生、纽扣、硬币、水果核、玩具零件等要及时清扫。



## 慢性肾炎病人的合理饮食有哪些?

慢性肾炎是由于多种原因引起的一组肾小球疾病。该病的病程长、病型多,临床症状也多样化,可从无症状(仅于尿常规检查时发现异常)到有明显的血尿、蛋白尿、浮肿和高血压等,正是由于该病分型多和临床表现的错综复杂,所以在饮食疗法上就必须根据病人的肾功能给予区别对待,灵活安排。

1. 肾功能损害或肾功能损害不严重的轻型病例,膳食限制不必严格。这主要是因为长期限食,可造成机体的氮平衡,使机体的抵抗力降低,所以无症状的蛋白尿或血尿患者,尿蛋白丢失不多,则可供给一般饮食,只需对食盐略加限制即可。但如果蛋白丢失较多或

有血浆蛋白低下,而肌酐和尿素氮并不高者,可适当增加饮食中的蛋白质,但根据最新的观点,长期高蛋白对于慢性肾炎患者是不利的,它会加重肾脏负担,加速肾功能恶化。

慢性肾炎急性发作时,应按急性肾炎的营养治疗原则来处理。即要根据肾功能改变情况限制蛋白质、食盐和水分,少尿者还应限制高钾饮食。

2. 肾病综合症按肾病来处理,给予高蛋白饮食,但同时要注意肾功能改变情况。慢性肾炎高血压型患者,为控制血压,应限制盐的摄入,依病情给予少盐或无盐饮食。为减轻肾脏负担,即使血压恢复正常也应以清淡为宜。

3. 有肾功能减退者,应限制蛋白质的摄入并使用有限的蛋白质来源为牛奶、鸡蛋等含生物价优质蛋白,并可适当调剂鱼、肉、鸡等动物蛋白,以增进患者的饮食。(陈静)

网络:ntisbyy.com  
电话:0392-7221333  
免费电话:800-9191555