

春节期间吃喝玩乐嗨过头，饮食作息不规律 当心这些“节日病”找上门

民生头条

□ 见习记者 唐秀婷 文/图

元宵节已经过完，意味着这个春节正式画下句号了。在这段阖家团圆的时间里，大家的饮食习惯与生活节奏都发生了短暂变化，而这也不经意间让急诊科迎来了一波小高峰。节日期间，患者都是因为什么原因来到急诊室，近日，记者进行了走访。

常见“节日病”高发

春节期间，人们的聚会活动变得更加丰富多彩，走亲访友、外出旅游成为了许多人庆祝新年的主要方式。正因如此，医院的急诊科也迎来了一波因各种意外而受伤的患者潮。

“春节期间，急诊科每天都接待了不少因外伤前来就医的患者。”安庆市第一人民医院EICU住院医师胡杭坦言，年轻人热衷于外出游玩，骑电瓶车发生的碰撞事故、运动中的受伤情况屡见不鲜，皮肤擦伤、关节扭伤等外伤频发；而老年人也因活动量增加，加之天冷穿衣厚重影响身体协调性，行走时容易失稳摔倒，骨折的情况也时有发生。

今年春节让胡杭松了一口气的是，交通事故和碰撞摔伤等急重症情况并没有像往年那样多次出现。“基本是一些小伤、皮外伤，包括轻微骨折、额头擦伤等，重伤的患者没有遇到。”胡杭说。

春节假期里，亲朋好友相聚一堂，推杯换盏自然是少不了的环节。安庆市立医院急诊科住院总医师胡强指出，随着大家健康意识的提高，今年春节期间因醉酒来急诊的病人比往年有所减少。但是，仍然有部分人群因为过量饮酒而出现呕吐、神志不清、昏睡等醉酒症状，不得不被紧急送往医院救治。

“平均每天都能接到四五位因醉酒就医的患者，有时候凌晨两三点都有。”胡杭无奈地说，“对于这些醉酒人群，我们一般会给予促醒药物、补充电解质、补充葡萄糖等治疗方法，来加速酒精的代谢和排出。”

小酌怡情，大酌伤身，醉酒对人体的危害不容小觑。医学研究表明，急性酒精中毒会导致中枢神经系统功能紊乱，引发行行为和意识异常。在轻度醉酒时，可能出现言语错乱、步态不稳等症状；而重度醉酒则可能导致昏迷、休克，甚至危及生命。

“为了自己的健康着想，大家尽量不要空腹饮酒、混合饮酒，要合理控制酒精摄入量，适量为宜。饮酒后，可以多喝水、多吃水果，缓解酒精



安医大附属安庆第一人民医院迎来了节后就诊的高峰。

给身体带来的不适感。”胡杭提醒道。

肠胃病“扎堆”春节

春节期间，家家户户都会准备丰盛的菜肴，糖果、瓜子等各式各样的零食也是家家必备。然而，这些令人垂涎的美食若不加节制，便可能转变为肠胃的“甜蜜负担”。油腻、辛辣、生冷食物过量摄入，极易诱发肠胃炎、消化不良等健康问题。据胡杭介绍，节日期间，医院几乎每日都会接诊三十名左右因腹胀、腹痛等症状前来求诊的患者。

“今年较往年不同的是，外地患者的数量明显增多。”胡杭补充道。许多外地游子春节期间回到阔别已久的家乡，由于水质、气候、饮食习惯等多方面的差异，不少人遭遇了水土不服的困扰，表现出肠胃不适症状。“水土不服引发肠胃问题通常较为轻微，经过两三天的饮食调整，大多能帮助肠胃逐渐适应新环境。”

除了饮食因素外，来到急诊看肠胃问题的患者中还有一部分与病毒的感染有关。“年前患者主要以高热症状为主，而年后很多病毒感染患者表现出恶心呕吐、腹痛腹泻等胃肠道症状。”胡强解释道，这可能与病毒变异和春节期间人们的饮食习惯有关。春节期间，人们聚会、聚餐活动增多，人群密集且空气流通不畅，再加上饮食上的疏忽，为病毒提供了可乘之机。“出现肠胃症状的病毒感染患者应及时就医，以免延误病情。”胡强强调。

春节已经落幕，胡强医生建议大家做好饮食调整，回归一日三餐定时、定量的饮食习惯，避免暴饮暴食，注意荤素搭配，减少油腻、过辣等加重肠胃负担食物的摄入。同时，要多喝水，增加蔬菜和水果的摄入量，对肠胃进行“减负”。

“老年病”找上年轻人

春节期间，糖尿病、高血压、心

脑血管疾病等原本被视为“老年病”的疾病悄悄“盯上”了年轻人。

胡杭指出，“冬天气候寒冷，本就是心脑血管疾病的高发时段。今年让人意外的中青年患者的数量增多。”他回忆道，正月初二，一位32岁的男士在看电影时突发心肌梗塞，被紧急送往医院救治。

从医学上来说，低温环境会导致血管收缩，加之节日期间饮食不节制、作息不规律、情绪剧烈波动等不良因素叠加，使得心血管系统承受超常负荷，心肌梗塞风险增加。“年轻人往往自认为身强体壮，很少去医院检查，这也给身体健康埋下了隐患。”胡杭说。

因为饮食不规律、过量饮酒等原因，在过年期间出现酮症酸中毒的情况也较平时偏多。胡强介绍，春节期间，一位14岁的青少年因意识不清被紧急送医，其父母否认孩子有糖尿病病史，但经过细致检查，确诊其为糖尿病酮症酸中毒。胡强说，“许多类似的情况的发生，都是由于缺乏定期的身体检查，直到出现明显症状后，才意识到糖尿病的存在。”

医生提醒，年轻人患上“老年病”并非偶然，一般与个人不良生活习惯有关。要想有效预防这些“老年病”，就必须从日常生活做起，养成良好的生活习惯。例如，保持健康饮食，多吃蔬菜水果，减少油腻和高糖食物的摄入；规律睡眠，确保每天有足够的休息时间；适度参与体育锻炼，增强体质，提升免疫力。同时，面对工作和生活中的各种压力，要学会寻找正确的排遣方式，比如通过运动、阅读或者旅行等方式来舒缓情绪。对于出现的不良情绪，要及时进行干预和调节，避免其对身体造成进一步损害。此外，健康意识的培养也绝不能忽视。定期体检是发现潜在疾病的重要手段之一，只有早发现、早治疗，才能更好地守护自己的身心健康，远离疾病的困扰。

今日进“七九” 开场有点冷

本报讯（全媒体记者 程呈）“七九河开，八九雁来”，今年的“七九”开场有点冷。随着一股冷空气突袭，今日清晨气温较为低迷，山区最低气温为-3~-1℃，其它地区为0~2℃。不过别急，这场冷空气来去匆匆，气温随后将迅速反弹，安庆迎来一波回暖天气，最高气温直冲16℃。

据安庆市气象台预报显示，安庆市区今日气温从1℃起步，空中云系较多，天气有些阴沉。今天正巧赶上新学期学校报到的日子，早起的学生和家长们要穿暖和点，晨练的老年朋友也最好将锻炼时间往后推迟。

明后两天，安庆再遇一场小雨，虽然最低气温稍有回升来到5℃，但最高气温受降水影响，依旧停留在个位数，体感难免感觉湿冷。走在街头，路上的行人都不禁裹紧外套。好消息是，这场冷空气只是“过路客”。2月15日雨水按下“暂停键”，晴好天气重新打卡“上线”，安庆将迎来大幅升温，预计2月16日最高气温将回升至16℃。周末两天晴空万里，正是进行户外活动的好时机，大家可拥抱大自然，寻找初春的足迹。

到了下周三2月19日前后，安庆又将有一场雨水来袭，气温会有所下降。其实这场乍暖还寒的天气现象，在当下是非常正常的天气现象。在农谚中早有预言：“七九六十三，路上行人把衣宽”，自然界就是在一次次冷暖相互“拉锯战”中，完成冬春季的和平“交接”。

安庆市气象台提醒公众，近期天气时而晴时而雨，气温起伏较大，市民需关注天气动向，注意根据气温变化及时增减衣物，谨防感冒。



近日安庆天气情况：今日，阴天有时多云，1~10℃；明日，阴有小雨，5~7℃。