

春节饮食不节制,节后到医院“消化”

医生提示:自我节制,合理饮食,切忌暴饮暴食

谢小凤 方滋

春节期间,走亲访友,每天大鱼大肉,一顿接着一顿,这让很多人的肠胃不堪重负。近日,笔者从建德医院了解到,春节期间,急诊忙得不可开交,坏肚子的、酒精中毒的、鱼刺鱼骨卡喉等患者比平日翻了一倍。

急诊病人扎堆 春节胡吃海喝是主因

2月6日大年初二,杨女士和家人开始走亲访友,“盛情难却,一不小心就吃多吃撑了。”杨女士说。当日聚餐回家后没多久,杨女士便出现呕吐、腹痛症状,在床上辗转反侧,几个小时后,症状没有明显减轻。第二天早上五点多就到建德医院挂了急诊,被确诊为急性胃炎。随后,经过针对性治疗,当日下午,杨女士有了明显好转。

春节期间,像杨女士这样的情况还不在少数。2月7日晚8点多,陈先生一家四口均因腹痛到建德医院急诊部就诊,后也被诊断为急性胃炎,经过治疗观察,陈先生一家现已好转出院。

此外,春节期间,酒精中毒的人也不少,据

了解,每天因酒精中毒而到医院就诊的就有10余人,还有严重的甚至出现了呕吐窒息,经过抢救,脱离生命危险。医生提醒,喝酒一定要适量,节假日喝酒要遵循适量的原则,否则会造成肝脏、大脑、神经系统和消化系统的损伤。

医生提醒,春节期间聚餐、家宴在所难免,往往都是丰盛的菜肴,这些菜肴使人食欲旺盛而“吃撑”了,造成肠胃不适甚至引起消化系统疾病。最好的预防方法就是自我节制,合理饮食,切忌暴饮暴食。

多发节后综合征 消化内科受市民“青睐”

而年初七一过,急诊科人数逐渐恢复正常,消化内科成了市民最受“青睐”的科室

了。笔者来到消化内科的候诊区,等候在此的刘先生告诉笔者,“春节期间,肠胃就已经很不舒服了,一直拖到年初八才来医院,没想到还是这么多人。”刘先生说,肯定是春节期间吃得太油腻了,所以肠胃受不了了。

而难逃一劫的还有徐小姐,眼看着春节马上就要过去了,谁知还是食物过敏了,“晚餐过后,我吐了一晚上,今天早上来的医院,节后第一天上班我就要请假了。”徐小姐说,只因为自己一时嘴贪,第一次吃了餐桌上的蚕蛹,原来也不知道自己会蚕蛹过敏。

据悉,春节期间暴饮暴食、油腻饮食等是造成消化内科就诊人数攀升的主要原因。对此,医生提示,节日期间难免饮食方式、生活作息紊乱,望广大市民尽快调整状态,如有不良症状应尽快就医。

心血管类疾病尚未脱离“高压区” 别让新春佳节成为你和疾病的“团圆节”

童凌

新春佳节,本该是合家欢庆的喜气时光,家住寿昌镇东昌路的胡先生一家,却遭遇了一场突如其来的“惊魂48小时”。

“正常值”血压暴涨,“天罡拳”鼻血长流

近日,身体一向康健的胡先生突然流鼻血,怎么也止不住,去到医院,在医生的帮助下止了血,检查结果亦已出来:舒张压居然超过了110mmHg。人体正常血压值应是小于120/90mmHg,重度高血压,必须立刻住院治疗。

胡先生入院后,见血压稳定,便找了理由请假回家。当晚,胡先生鼻血复流,比前一晚流

得更急更多,用卫生纸塞住鼻孔,血又从嘴里往外冒。胡先生家人吓得赶紧将他送回医院,见鼻血没有立即止住,便着急转院,一路驱车赶往建德市第一人民医院。市一医院耳鼻喉科的医师立即给予鼻腔堵塞止血,并用药物控制血压,半小时后,胡先生的鼻血总算是暂时止住了。

据胡先生介绍,他坚持练拳几十年,退休

后又租田种菜,挑水肥田,身体比年轻人还健壮几分,只有血压稍微偏高,大家都没当回事:“医生说了,幸好这次是鼻粘膜血管爆裂,如果是心脑血管出了什么岔子,那问题就严重了。”胡先生苦笑道:“这次算是不幸中的万幸,医生已经安排了两天后的手术,修补鼻腔内破裂的血管。”

冬日血压频升高? 高血压药不能停

生活中,像胡先生这样想法的大有人在,总认为血压只比正常值高那么一点,既然未达到高血压诊断标准,就不是高血压,无需治疗。

但事实并非如此。市中医院副主任医师毛医生表示,血压值处于正常值偏上的人群发展成高血压的可能性非常大。特别是在寒冷的冬季,交感神经转换易引起血压上升。早晨的血压是一天中最高的,所以高血压患者忌晨练,血压药必须早晨起床立即服用,延服或是停药都会造成不可

逆的伤害。

和胡先生同一间病房的一位年逾七十的老人,也是因为迷信逢年过节吃药不吉利,擅自停用高血压药,结果血压剧烈升高,导致脑血管破裂出血入院。她却没有胡先生幸运,手术后已经好些天了,依旧口不能言,也无法动作,只有右脚能活动,有什么要求或什么不适,便用右脚“咣咣”地踢床栏。家人担心她动作控制不好会拉扯到导尿管,便用布条将其右脚腕缚住,固定在病床上。每到饭点,因老人无法自行进食,其家人便把食物打成浆

状,装进大号空针筒,在旁人惊诧怜悯的眼神中,淡定地通过鼻饲导管将食物缓缓注入她胃中。

胡先生悄悄告诉笔者:“她已经住了好多天了,听说现在这样已经是最好的情况,不可能会有奇迹发生了。”

“病来如山倒,病去似抽丝”。虽然已是初春时分,但早晚寒意依旧。面对温差大幅变化如此之大的天气,高血压人群更是要时时提高警惕,注意保暖,坚持服药,加强体育锻炼,谨防心血管疾病找上门。