

有人憋尿憋进医院,有人被虫咬成“赤豆粽”  
有人上山摔骨折,还有人打卡美食又吐又泻

## 快乐假期里的不快乐,你碰上了吗

本报记者 何丽娜 蒋升 通讯员 王桢玲 杨丹 辛宣 郭俊 陈岩明 宋黎胜

杭州阿姨去云南旅游,一时兴起与鸚鵡合了张影,没想到回家后竟高烧不退,做完CT还显示“小白肺”;男大学生节日“特种兵式”暴走打卡,从奥体中心起步,跨越半个杭城,一天内走遍雷峰塔、太子湾、西溪等景点,结果第二天起来彻底走不了路……

刚过去的五一长假,你出去玩了吗?还没尽兴却无奈进了医院的,还真不少:有望远登高不慎骨折的;有野营回来胳膊肿成沙包的;更有甚者,因一路上找不到厕所而被“憋”出血尿……

久别重逢固然开心,聚餐娱乐也得当心,顿顿胡吃海塞,各种意外也接踵而来。节后上班第一天,希望你能好好调整状态,重新出发。

### 假期登山骨折频发 也有人胳膊被虫咬成“赤豆粽”

小长假前半段,风和日丽,适合登山远行,可稍不留神,就得在家休养几天。

“又是一例骨折患者!”富阳中医骨伤医院正骨病区丁权威医生看着眼前桡骨远端粉碎性骨折的小伙频频叹气:自春分起,医院所接诊的骨伤患者明显增多,多数与踏青、摘野菜、采茶等活动相关,加之这段日子学生放春假连着五一,高高兴兴出发,哭天喊地回来的病人挺多。

就在给小伙完成手法整复的当天下午,丁权威医生又接诊了一位因上山挖笋导致右手骨折的王大爷——当然这事也不能全怪他。

孩子要回城里上班,老父亲生怕儿子平时吃不好,起个大早上山挖野笋。等满载而归下山时,王大爷想抄近路偷懒,因山路湿滑又布满落叶,他左手拉着一棵小树,右手提着重物缓缓而行,尽管全程已非常小心,却在最后几步“功亏一篑”,重重摔倒在地。王大爷下意识用右手撑地保持平衡,待叫来家人帮忙,站定一看,手已经“歪了”。

好在情况不算严重,丁权威医生在不到一分钟内就将王大爷的骨折处接好,又配了行气活血、消肿止痛的中药,目前王大爷恢复情况不错。

平时朝九晚五的打工人,好不容易等到长假,这不得约上三五好友到户外野营,来一场绿野仙踪。为此,金女士做足了准备,和姐妹找了处花团锦簇的小溪边“安营扎寨”。

可刚坐下几小时,金女士手肘外侧莫名冒出风团样皮疹,越挠越痒,忍不住的她就近来到潮新闻·钱报健康小站、杭州市上城区丁兰街道社区卫生服务中心,全科医生王玲娟判断是丘疹性荨麻疹。

“这是近段日子门诊最常见的皮肤病,也叫虫咬性皮炎。”王玲娟说,这是昆虫在叮咬皮肤后,将口器刺入皮肤吸血或将毒汁注入人体所引起的过敏反应,常表现为红色水肿性丘疹或风团样丘疹,瘙痒难忍,可伴烧灼或痒痛感,自控力差的人往往要挠出血才舒服。

医生特别提醒:目前各类昆虫都迎来活跃期,外出时请千万做好防护措施,遇到不认识的虫子,别“一拍了之”。

### 到处排队找不到厕所 女大学生遭遇莫名尴尬

每逢假期,无论在哪,主旋律少不了两个字:排队。要说吃饭观光等着也就等着了,但上厕所这事,可不完全听人控制。

江西姑娘娜娜刚来杭州上大学,五一没抢到回家的票,便和室友组团逛西湖。

理想很丰满,现实却骨感,哪哪都人山人海,还没来得及停下拍照,就“被迫”挤到下个景点。由于多喝了几口奶茶,娜娜只好加快步伐,谁知一路上每个公厕都排起长队。

等熬到宿舍,娜娜发现小便不顺畅,伴有下腹坠痛,低头一看,尿成了粉红色。

高速上前不着村后不着店,逛街途中个个满坑,假期憋尿的苦,难以与人诉说。

长期憋尿会使膀胱逼尿肌功能受损,顺应性会随之减小,继而出现一系列排尿烦恼。浙江中医药大学附属第二医院(浙江省新华医院)泌尿外科胡青主任医师表示,女性更要引起重视,她们较男性尿路更短,发生尿路感染的风险更大。

憋尿还会诱发晕厥?是的。

长时间憋尿后,若突然排空膀胱,腹压骤降,血压降低,使脑供血不足、心率减慢,造成排尿性晕厥,因此在面对这种人流高峰时,应提前筹划,防尴尬于未然。

众所周知,无论是自驾还是高铁,途中被封印在小空间,久坐不动,肢体活动受限是下肢深静脉血栓形成的主要原因,但一下子活动太多,其实也很危险。

程序员毛毛自放假第一天就斗志昂扬,“特种兵式”暴走减肥,从钱塘江南岸出发,途经湖滨直奔西溪,微信运动步数霸占榜首。

一觉醒来,毛毛打算上秤看看瘦了几斤,哪知膝盖根本动不了。经详细检查,最终被诊断为半月板损伤。

“身体处在持续疲劳状态,膝关节和足底易受伤,还可能造成肌肉拉伤、腰椎损伤等。”浙江医院骨科桂先革副主任医师解释,如果出现腰骶部、膝关节、足部等位置疼痛,说明是身体已发出“信号”,该及时休息。“而较严重的运动性疲劳,可引发肌肉酸痛及身体乏力等症状,此时单纯保持充足睡眠已很难消除疲劳感,必要时请就医咨询。”

### 美食打卡让人愉悦 别给消化道太大压力

都说三分练七分吃,运动量达标了,胃也要得到满足,美食绝对在假期占有一席之地:朋友聚会火锅烧烤,夜宵再来盆小龙虾配饮料,实在太热,再来根棒冰,美其名曰降温去火,心满意足打个饱嗝,肚子里的危险因素就这样开始发酵。

“在五一假期中,我们迎来立夏节气,气温回暖,消化道疾病也呈上升趋势,有些患者半小时前还在家吃着西瓜看电视,没一会便上吐下泻,被亲属搀扶着送来急诊。”浙江省中医院消化内科金海峰副主任提到,需警惕急性肠胃炎、消化性溃疡等高发症状。

冷饮所带来的冰爽感让人痴迷,但生冷食物的刺激会导致胃黏膜血管收缩,诱发局部裂纹和缺血,引起胃部炎症。

这对胃肠功能本就不好、略微风吹草动就要拉肚子的人而言,无疑是双重伤害,易出现胃口不开或诱发上腹疼痛、腹胀等功能性的消化系统疾病。

此外,吃这事可不是简单上下嘴唇一碰,细节处有太多讲究:吃多了胃里翻江倒海,一股脑往嘴里扒拉可不行,尤其是吃鱼时,大意就会失荆州,鱼刺卡在喉咙里,吐不出来又咽不下去,本报就曾多次做过相关报道。

“老人咽部黏膜感觉迟钝,吃饭时如果不注意,很容易吞入异物,有的老人掉牙多,食物嚼不碎,也会吞下大块食物中夹带的鱼刺等异物。儿童吃饭时好动,注意力不集中,也会中招。”浙江省人民医院耳鼻喉科主任苏立众表示,相关统计分析发现,成人餐间高谈阔论大笑更易发生鱼刺等异物卡喉,在假日时更要当心。

从位置上看,鱼刺常会卡在舌根、扁桃体隐窝、会厌谷等处,但并非所有鱼刺都会卡在咽喉部乖乖束手就擒,一些鱼刺则会趁着间隙或借助饭团等外力推波助澜,顺势而下。

如鱼刺较大,扎得较深,那胸外科、血管外科、心脏大血管外科,乃至肝胆胰、胃肠胰、肛肠外科医生们也要出马。打卡美食,还是谨慎为好。