

预防“节日病” 春节切忌暴饮暴食

□记者 王春霞 实习生 张天然

春节马上就要到了,这几天很多市民都在买鱼买肉准备过年;节日期间,亲朋相聚,美食端上了桌,免不了多吃几口,多喝几杯,有些市民还可能熬夜打牌放松自己……此时,“节日病”可能正悄悄向您靠近。

那么,如何才能做到开开心心过大年,避免“节日病”呢?昨天,记者采访了市第二人民医院的相关专家。

暴饮暴食,谨防引发急性胰腺炎

按照往年的规律,春节期间,因暴饮暴食、高脂饮食引发急性肠胃炎、急性胰腺炎等消化系统疾病的患者比较多。对此,市二院消化内科主任鲁占彪深有感触。

做生意的彭某是他的老病号,有一年春节因腹痛难忍入院,经检查又是急性胰腺炎发作。近10年来,彭某已反复因此病住院。追问其原因,彭某酷爱美食制作,也常常由于各种原因暴饮暴食。

鲁占彪说,胰腺是“隐居”在人体上腹部深处一个不太显眼的器官,胰腺分泌的胰液中的消化酶在食物消化过程中发挥着主导作用。当人们摄入大量

的蛋白质、高脂肪食物时,胰液就会大量分泌。与此同时,若患者本身存在胰管排泄障碍,那么胰液就会在管内受到阻塞而回流,而胰液中的消化酶在胰腺内活化自溶则易引起胰腺炎。食入量越多,胰液分泌则越多,胰腺炎发生的风险就会越高。

胰腺炎可引起腹痛、恶心、呕吐等症状,且可伴发热、黄疸等,有极少数患者发病非常急骤,可能无明显症状或出现症状不久即发生休克或死亡,称为猝死型或暴发性胰腺炎。

当然,胰腺炎是可以预防的。鲁占彪提醒说,对于春节期间的饭局,人们应该注意食物的摄入量,避免过度食用高蛋白、高脂肪的食物。已有慢性胰腺炎的人,更要注意少食多餐,戒油腻,戒烟酒。

除了急性胰腺炎,对于肠胃功能不太好的人来说,春节期间也要控制饮食,并注意生熟食分开,剩菜要热透,避免引发急性肠胃炎。

节日饮酒,谨防双硫仑反应

提起预防“节日病”这个话题,市二院急诊科主任张磊首先提醒大家的就是“头孢配酒,说走就走”。

担任急诊科主任多年的张磊说,春

节期间因饮酒过量或饮酒不当发生酒精中毒甚至死亡的病例并不少见。特别是有些人服用了头孢类抗生素,却耐不住亲友劝说喝了酒,结果发生了意外。

张磊解释说,头孢类抗生素是临床常用的抗菌药物,在用药前或停药后一定的时间内,饮酒均可能引起致命的双硫仑反应。这个反应的本质是急性乙醛中毒,从面部潮红开始,可出现头痛、恶心、呕吐、出汗、胸痛、心动过速、血压下降、呼吸困难和意识模糊等症状,严重者会导致心肌梗死、心力衰竭、惊厥和猝死。特别是心脏病患者,若出现双硫仑反应可致命。因此,使用头孢后,至少一周内避免饮酒和使用含酒精的食物或药物,两周后饮酒才较为安全。

除了头孢类抗生素,甲硝唑、替硝唑、塞克硝唑、呋喃唑酮等抗菌药物遇到酒精也会发生双硫仑反应。

此外,喝醉酒还容易诱发慢性病患者出现心肌梗死、脑梗死、脑出血等意外。但由于不少人喝醉酒后爱睡觉,常常出事了家人也不知道。

对于高血压、高血脂和糖尿病患者,张磊也提醒说,有这些慢性病的市民,春节期间更要注意控制饮食,谨防熬夜、作息不规律致血压升高,也要防止吃得过多、过油致血脂、血糖升高。

导读

平顶山市精神病医院
建成开诊

[B2]

孩子咳嗽喘息
为何老不好?

市中医医院儿科专家为你支招

[B3]

吃核桃有益肠道和
心脏健康

[B5]

食盐有这么多
隐藏功能?

专家友情提示:你想太多了

[B7]



健康视界



平顶山金融圈

