

受舟车劳顿、饮食不规律、天气冷暖变化等影响 老人小孩易患“春节病”

春节期间,由于饮食起居的变化,一些常见“春节病”也随之而来,各大医院接诊病人比往常有所增加。记者走访多家医院发现,接诊病人主要集中在呼吸道感染、消化道疾病等春节期间常见多发病,而与往年相比,今年就诊的老年人群明显增多。

文/图 江门日报记者 梁爽
通讯员 冯晓琳 管浩男 黎歆

A 不少小朋友患感染性胃肠炎

春节期间,不少民众外出拜年探亲,江门市妇幼保健院儿科门诊接诊量较平日有所减少,来就诊的主要以呼吸道、消化道系统疾病为主。在春节走亲访友的氛围中,外出聚餐频率增加,食物也较平时更为丰盛,小朋友吃零食的数量也增加,消化道系统疾病患者数量及占比较前期有所增加。“春节期间,我们接诊了不少发烧、咳嗽以及功能性消化不良、腹痛、感染性胃肠炎的小朋友。”该院儿科副主任医师张丽霞表示。

两岁多的小峰,从四川探亲拜年后回到江门后,由于长时间的舟车劳顿,加上进食了不洁食物,呕吐、腹泻不止,被确诊为感染性胃肠炎。

针对高营养、高脂肪饮食导致的消化不良,张丽霞建议要均衡饮食,多喝水,适量进食瓜果蔬菜,还可以口服益生菌来预防或调节肠胃不适。针对旅行中的感染性胃肠炎,要做好手和口的卫生,食物要煮熟并保存好,防止污染。张丽霞提醒:“日常旅途中,可以口服益生菌,来调节肠胃功能。一旦出现较严重的呕吐、腹泻等症状,就要及时去医院就诊。”

在江门市五邑中医院,42岁的林阿姨因腹痛、发烧入院,被诊断为胃肠炎。“从中医角度来看,患者饮食不节损伤脾胃,气机升降失调而腹痛。”该院医科主任医师康乐介绍,春节假期“大鱼大肉”之后,不少人的肠胃仍然比较脆弱。尤其对于胃肠炎患者,日常应注意以下事项:

1. 饮食调整。选择清淡、易消化、低脂、低盐、低糖的食物,如米粥、面条、蒸蛋等。避免摄入油腻、辛辣、生冷、坚硬等刺激性食物,以免加重胃肠道负担。同时,少食多餐,避免暴饮暴食。
2. 补充水分。要多喝水,补充体内的水分和电解质,适量饮用淡盐水、果汁等。
3. 休息充足。预留出充足的休息时间,要保持规律的作息,避免熬夜和过度劳累。
4. 注意卫生。注意饮食卫生,勤洗手,避免食用不洁食物。同时,要保持餐具、厨具的清洁和卫生。
5. 药物治疗。在使用药物时,要遵循医生的指导,按时按量服用,避免自行增减剂量或停药。



↑春节期间,不少常见“春节病”患者到医院就诊。

→感染性胃肠炎患儿较平日有所增多。

B 就诊的老年人明显增多

今年春节,江门市人民医院呼吸与危重症医学科接诊的急性上呼吸道感染患者较平日有所增加。“从年初三开始,接诊的患者超过日常接诊量,随后接诊量逐渐递增。”该科主任、主任医师邓睿告诉记者,与往年相比,今年就诊的老年人明显增多。

还有几个患者令邓睿印象深刻。他们在外地出现了呼吸道感染症状,但考虑外地就医不方便,便一直拖延至返家后再就诊,此时已进展为肺炎。其中,没有及早就医、春节来回奔波、天气冷暖变化,都是重要的影响因素。

“此外,不少春节前减少就医,出现不适自行买药服用,暂时把症状‘压一压’,无明显好转才前来就医。”邓睿分析,呼吸道疾病和外出活动增加、生活作息打乱等有着一定的关系,尤其对于免疫力较低的老年人,感冒更容易诱发心衰、呼吸衰竭等。因此,免疫力较低的老年人应减少过分劳累,保持

正常的作息习惯,尽量避开人群拥挤的地方。邓睿建议,若出现呼吸道感染症状,出门可佩戴口罩,防止病毒或细菌感染。随身携带纸巾,咳嗽时用纸巾捂住口鼻。如果咳嗽来得比较突然,可以用胳膊肘打弯处捂住口鼻。咳嗽的人避免随便接触其他物品,尤其是在公共场合,在与其他人交往时,尽量保持两米左右的距离,防止交叉感染。免疫力较低人群,外出要戴好口罩,注意手部卫生。对于呼吸道感染患者,应保持良好作息,减少暴饮暴食,做好手部卫生和个人防护,室内适当开窗通风。

唇呼吸等,以改善通气功能,缓解症状。

5. 避免感染。慢阻肺患者应尽量避免感染,注意个人卫生,勤洗手,避免去人群密集的场所。在换季时,应及时添加衣物,避免受凉。

6. 心理调适。慢阻肺病程较长,患者可能会出现焦虑、抑郁等情绪问题。因此,患者应该保持积极的心态,与家人和朋友交流,寻求心理支持。

7. 定期随访。慢阻肺患者应定期到医院进行随访检查,了解病情进展,及时调整治疗方案。

C 春季注意防治呼吸道疾病

春节期间,江门市五邑中医院门诊接诊数据显示,呼吸道和消化道疾病较为高发,如胃肠炎、慢性阻塞性肺等疾病较平时增加20%—30%。其间,一位83岁的江阿姨,因慢阻肺(慢性阻塞性肺疾病)出院几天后再次病情加重入院,合并下呼吸道感染。

“慢阻肺是一种慢性呼吸系统疾病,主要特征是持续的气流受限。”康乐介绍,冬春季是呼吸道疾病的高发季节,需要特别注意防治。对于慢阻肺患者来说,建议做好以下几个方面:

1. 戒烟。吸烟是慢阻肺的主要危险因素之一,因此戒烟是预防

和治疗慢阻肺的重要措施。患者应该坚决戒烟,并避免接触二手烟。

2. 饮食调整。慢阻肺患者应保持均衡营养,多吃新鲜水果、蔬菜、粗粮等富含纤维的食物,以保持大便通畅。同时,应尽量避免食用辛辣、油腻、刺激性食物,以免加重症状。

3. 适量运动。适当的运动有助于增强体质,提高抵抗力。慢阻肺患者可以选择适合自己的运动方式,如散步、慢跑、太极拳等,但应避免剧烈运动和过度劳累。

4. 呼吸锻炼。慢阻肺患者可以进行呼吸锻炼,如腹式呼吸、缩

吃火锅喝热汤,小心被痛“疯”



医生为痛风患者看诊。

痛风,只有经历过的人才知道,严重起来,连风轻轻一吹,都会有锥心的痛感,加上关节肿胀,手脚就会变得很不灵活。

“近段时间以来,门诊中痛风发作的患者明显增多。”日前,江门市五邑中医院肾内科主治医师刘雅诗、江门市中心医院蓬江分院疼痛医学科主任温力生特别提醒,痛风患者需严格忌口,并定期关注自己的病情,不然小心被痛风“疯”,甚至还可能引起肾功能不全。

近期痛风发作患者增多

近期,江门天气变化无常,江门市五邑中医院肾内科收治了较多痛风患者,多为中青年男性患者。他们大多都有一些共同特点——体形偏胖、抽烟喝酒、经常应酬,其中一部分患者由于平时不重视,没有规范治疗,就诊时已出现肾功能异常。

“近期接诊的痛风患者确实有所增加。其中,导致增加明显的因素主要有饮食结构变化、生活方式变化以及遗传因素。痛风患者趋于年轻化,人群中集中在50岁左右。”温力生说。

“95后”阿恒,高177厘米、重68公斤,给人的印象是高和瘦。令他没想到的是,体检报告上的尿酸数值高达580μmol/L(一般男性的正常浓度在150—416μmol/L,女性的正常浓度在89—357μmol/L)。尤其是每次剧烈运动完,比如打篮球、踢足球,他就容易痛风发作。

近日,阿恒的痛风又发作了。“那是针刺般的痛,脚无法触地受力,疼痛部位也会发热。”阿恒说。针对自己的情况,阿恒咨询了不少医生,他感慨地说:“目前,只能控制情况不复发。对于痛风,最麻烦的不是痛,而是结晶对骨骼的损害。”

刘雅诗介绍,寒冷天气,关节局部受寒,尿酸盐晶体容易沉积在关节,从而诱发痛风。春节假期,亲朋好友聚在一起,吃火锅、喝老火汤少不了,这些都是高嘌呤食物,容易诱发痛风。

“接诊中,因为一顿火锅、一次聚餐而引起痛风来住院的患者很多。”刘雅诗说,痛风患者要注意保暖,即使不口渴也

要多喝水,最好不要喝老火汤、含糖饮料,以及不要吃火锅、海鲜和动物内脏等嘌呤含量高的食物。

规范治疗,别相信所谓“神药”

日常生活中,尿酸的突然升高或降低,两种剧烈变化都可能引发痛风。温力生分析,尿酸突然升高可能是由于饮食中摄入过多的含嘌呤食物、过度饮酒或药物引起的。尿酸突然降低可能是由于停药或过度使用降尿酸药物,以及一些特定疾病导致的。“尿酸正常后停药或降低药物剂量,并不意味着痛风的治疗已经完成,仍需保持规律监测尿酸水平,进一步控制尿酸水平。”温力生说。

“多数人认为痛风只是一个小问题,发作时吃点止痛药就解决问题了。”刘雅诗介绍,该院肾内科曾接诊过一位患者,由于痛风反复发作而服用一些“祖传秘方”,最后诱发消化道出血。这些“秘方”往往含有激素和止痛药成分,用量也不明确,开始服用时效果往往很好,但是长期服用会损伤胃黏膜甚至引起胃出血,部分患者甚至引起股骨头坏死。痛风患者一定要到正规医院接受规范治疗。

临床中,温力生也遇到过不少痛风患者使用所谓的“神药”,比如秋水仙碱片和激素药物。他说,这些药物未经医生指导和监控,短时间内会让患者的症状暂时缓解,但长期使用会产生严重的副作用和并发症。此外,也有许多“管不住嘴”的病例,摄入过多的嘌呤食物,进而加重痛风症状。“患者不要自行使用所谓的‘神药’,并且尽量控制饮食,遵循医生的建议进行治疗和管理。”温力生说。

对于高尿酸和痛风患者,温力生给出了以下建议:1. 注意饮食,避免高嘌呤食物,如动物内脏、红肉、海鲜等;2. 保持适当的体重,并遵循健康的饮食规律,均衡摄入各类营养;3. 减少酒精摄入,因为酒精会影响尿酸的代谢;4. 增加运动,适量的有氧运动可以帮助控制体重和降低尿酸水平;5. 遵循医生的建议,规律监测尿酸水平,并按照医生的处方进行治疗和管理。

(文/图 梁爽 曹昆恒 冯晓琳)

气温回升 降水渐多 雨水节气宜疏肝健脾



雨水节气期间,可适当打八段锦。

好雨知时节,当春乃发生。昨日,是农历二十四节气中的雨水节气。此间,气温回升、降水渐多,故取名为雨水。雨水节气期间应该如何养生?对此,江门市五邑中医院治未病科中医师林汉瑜表示,雨水节气,外界的风寒未尽,降水较多,气温变化较大,虽没有寒冬腊月那般寒冷,但由于人体皮肤腠理已变得相对疏松,对风寒之邪的抵抗力会有所减弱,故在饮食起居上要注意疏肝与健脾,同时还应“春捂”。

“春捂”防风寒和保暖

冬去春来,寒气始退,阳气升发。不过,多数人的肌体调节功能远远跟不上天气的变化,稍不注意,伤风感冒就会乘虚而入。寒多自下而生,“春捂”就是古人对这个时间段气候总结出来的养生经验。

林汉瑜介绍,“春捂”应“下厚上薄”,既养阳又收阴,与自然气候变化协调一致,可谓“天人相应”。这也与现代医学所认为的“人体下部血液循环较上部位差,易受风邪、寒邪侵袭的观点相吻合”。所以,春天还是以遵循“下厚上薄”为好。

每逢季节交替,人们都容易昏昏欲睡。尤其春节长假过后,作息时间需要调整。林汉瑜指出,睡眠时间过长和过短都对健康不利。雨水节气养生应当克服季节变化对睡眠的影响,注意早睡早起,劳逸结合。

此外,雨水期间天气变化无常,容易引起人们的情绪波动,乃至心神不安,影响人的身心健康,对高血压、心脏病、哮喘等患者极为不利。林汉瑜提醒,春季,人的肝气旺盛,怒易伤肝,因而应当采取积极的修身养性方法来陶冶性情,保持情绪稳定,避免情志抑郁及急躁,使肝气生发与疏泄功能正常。

适量运动 养阳护肝

此时,运动以适宜适量为主,顺应阳气的生发,避免运动和过量运动。林汉瑜说,可适当打八段锦,既活动了身体,又避免过量运动。

据悉,春季若要顺应阳气生发,则应养阳护肝。但是,肝旺可能伤脾,因此要同时注意补脾。唐代药王孙思邈曾说:“春日宜省酸增甘,以养脾气。”林汉瑜说,“雨水节气期间,推荐大家做香椿炒鸡蛋这道美味食疗。”林汉瑜表示,从中医食疗的角度来讲,香椿味苦、性平,有开胃健脾、祛风除湿、止血利气、消火解毒的作用,尤其适合食欲不振、四肢酸痛、不思饮食等人群。

(文/图 梁爽 冯晓琳)

如何远离“假期综合征”?

江门市24小时心理援助热线组组员为大家支招

“假期过得好好呀!”“真的不想上班!”春节假期已结束,不少人心像过山车一样,从“打鸡血一样兴奋”到“丢了魂一样失落”,甚至还会产生一些不适的反应。

回到工作岗位后,有的人还容易出现头晕、注意力不集中、烦躁不安等情况。这些情绪和反应,也许还会持续至假期结束后的一小段时间,被称为“假期综合征”。那么,该如何调整节奏,远离“假期综合征”?江门市24小时心理援助热线组组员侯皓添为大家支招。

文/图 江门日报记者 梁爽
通讯员 朱嘉茵 邹可言



运动能改善身体状况,提高精力和注意力。

生活节奏变化 易打破生理和心理平衡

进入假期时,我们日常因为工作或学习产生的紧张情绪得以舒缓,生活节奏相应减缓,此时,睡眠、饮食等生活规律和习惯亦随之调整。然而,当我们度过假期,突然重新投入到高强度的工作或学习之中,节奏的剧烈变化便打破了生理和心理的平衡,从而引发身心不适等一系列问题。

“假期综合征”,又称“节后综合征”,指的是在长假期后出现的各种生理或心理的紊乱及不适的表现。其通常表现为:肠胃不适、乏力、失眠、疲惫不堪、心情低落、对上班和学习情绪抵触或恐惧、焦虑不安、注意力分散、工作或学习效率低、记忆力减退、理解力下降等等。虽然这些症状较少对身体造成严重影响,却会影响人们的工作和生活质量。

如何应对“假期综合征”?侯皓添提供了一些日常小妙招:

1. 缓冲调整,稳住阵脚。在节日氛围与生活节奏变化的影响下,心里难免会出现失落感、焦虑感等,此刻根据新的生活节奏,给予自身一定的时间进行缓冲调整,避免参加过于兴奋的社交或应酬活动。可适当收拾整理即将用到的工作或学习用品,同时亦可制定近

期“To Do List”(即将要做的事情清单)并排序,搭建自身生活节奏变化的缓冲框架。

2. 调整作息,均衡饮食。提前行动,逐渐调整作息时间,恢复正常的睡眠和饮食习惯。晚上保证正常的睡眠时间,尽量在同一时间段入睡和起床,让生物钟逐渐回归正常,睡前可用温热的水泡脚,洗热水澡等方式,利于身体放松,促进睡眠。同时要注意饮食健康,合理搭配营养,清淡饮食。通过调整作息时间,使身心逐渐适应新的规律。

3. 定小目标,迎大胜利。设定计划,循序渐进入归工作或学习状态,面对堆积如山的工作任务,不要一下子给自己太多压力。先从简单的任务开始,慢慢找回工作的节奏和学习的状态。合理安排任务和时间,逐步增加工作和学习强度,让自己逐渐适应新的生活节奏。

放松身心 必要时寻求帮助

此外,运动是调节身心的重要方式。“假期综合征”常常伴随着身体疲劳和心理压力。运动不仅能改善身体状况,提高精力和注意力,还能促进体内内啡肽的分泌,让人感到更加愉悦和放松。侯皓添建议,可选择合适的运动方式,