

胰腺炎、急性心肌梗死、主动脉夹层、干眼症…… 摆脱“节日病” 医生来支招

春节期间，亲朋好友相聚一堂，享受丰盛的美食，共度美好时光。然而，在这热闹非凡的节日里，一些疾病也可能悄然来袭。因此，我市各大医院出现了特定就诊患者数量上升的情况，比如胰腺炎患者、急性心肌梗死患者、主动脉夹层患者、干眼症患者……这些“节日病”的触发因素有哪些？春节后如何摆脱“后遗症”？来听听这些科室的医生怎么说吧！

文/图 江门日报记者 梁爽 通讯员 冯晓琳 黎歆



医生救治心脑血管疾病患者。



春节假期，干眼症成了眼科门诊接诊的高发病之一。

急性胰腺炎和干眼症频发

春节期间，江门市五邑中医院脾胃病科消化道疾病接诊量较日常明显上升，其中胰腺炎是主要高发疾病之一。其实，胰腺炎接诊量约是平时的2—3倍，占节日总接诊量的三成左右。

“平时，我们科室每月接诊急性胰腺炎患者大约两到三例，春节假期仅8天我们就接诊了10例。”该院脾胃病科主任符小聪表示，春节期间聚餐频繁，有的人甚至过量饮酒，这些都是诱发胰腺炎的因素，有基础疾病的人群更易发作。若未及时治疗，轻症可能发展为重症胰腺炎，甚至引发全身炎症反应综合征、胰腺缺血坏死、多脏器功能衰竭、感染性休克等。

52岁谢先生有胆结石病史，家庭聚餐后出现中上腹胀痛，确诊为胆源性胰腺炎。经禁食、抗感染、抑制胰酶分泌、补液及解痉等治疗，7天后好转出院。

符小聪提醒，春节返岗后调节消化健康需注意以下事项：一是逐步减少油腻食物，增加蔬菜、杂粮，采用“分餐制”避免暴食。二是

每日饮酒不超过1两（白酒），避免空腹饮酒或混饮多种酒类。三是熬夜后避免立即投入高强度工作，需要给予消化系统足够的恢复时间。四是胆结石、高血脂患者节后应及时复查，必要时调整治疗方案。

若节后仍反复出现腹痛、消化不良，建议及时做腹部B超或血脂等检查，排除胰腺炎隐患。

与此同时，干眼症成了眼科门诊春节假期接诊的高发病之一。江门市五邑中医院眼科主任沙亚飞表示，春节期间干眼症患者的接诊量

比平时增加了约20%，每天接诊的干眼症患者约有50—60例。除了干眼症，结膜炎、视疲劳等眼科疾病也较为高发。

沙亚飞表示，由于许多人选择在家追剧、打游戏或刷短视频，长时间盯着屏幕导致眨眼次数减少，泪液蒸发过快；还有一些人熬夜守岁、打牌或聚会，导致睡眠不足，眼睛得不到充分休息，加重了眼部疲劳。另外，春节期间高油高盐的饮食可能影响泪液的质量，导致眼睛干涩。冬季室内暖气开放，空气干燥，

加剧了眼睛的不适，也会引发干眼症。

37岁的李先生是一名程序员，春节期间在家加班，每天面对电脑超过12小时。大年初五时，他感到眼睛极度疲劳，视力明显下降，到医院后被确诊为干眼症。经过多种综合治疗方法，同时保持良好的作息习惯，他的干眼症状最终得到缓解。

沙亚飞提醒，春节返岗后，要调整作息、注意用眼健康、加强锻炼、调整心态，保持良好的身体健康和工作状态。

又拉又吐？虽然已是春季，但医生表示，仍要警惕诺如病毒感染，它也被称为“冬季呕吐病”。它潜伏在我们周围，伺机而动，让人猝不及防地出现呕吐、腹泻等症状。

“医生，我女儿昨晚呕吐后到急诊看了，打了止吐针，但今天晚上还是频繁呕吐，一喝水或吃药就吐，现在脸都白了，没吃过东西，尿也很少，我们该怎么办？”近日，黄女士带着孩子急匆匆地走进江门市妇幼保健院儿科副主任医师陈卓杰的诊室，忧心忡忡地表示，“前天她哥哥才呕吐完，家中两位老人也有肠胃不舒服、拉肚子的情况，我也觉得肚子有点不舒服。近期我们也听说很多妈妈说家里小孩呕吐、腹泻、发热，是不是有什么传染病啊？我真的很担心。”

陈卓杰诊断后，发现小朋友正是感染了诺如病毒。陈卓杰表示，诺如病毒是导致急性胃肠炎的最常见的病原体之一，诺如病毒感染全年均可发生，但在寒冷季节更为高发，因此人们常把它称为“冬季呕吐病”。每年10月到次年3月是诺如病毒感染的高发季节，而今年诺如病毒的感染患儿相较于以往有明显增加。”陈卓杰表示。

据悉，1月以来，江门市妇幼保健院接诊了多起因诺如病毒感染而引发的呕吐、腹泻等状况的患儿。这些患儿大多表现为频繁的呕吐和腹泻，并伴有发热、畏寒、肌肉酸痛等症状。许多家庭还出现了聚集性感染，如同上述案例中的小女孩和她的家人一样。

陈卓杰介绍，诺如病毒感染的潜伏期通常为24小时至48小时，最常见症状是腹泻和呕吐，其次为恶心、腹痛、头痛、发热、畏寒和肌肉酸痛等。成人腹泻症状较为明显，而儿童则呕吐症状更为显著。诺如病毒感染的病程通常较短，症状持续时间平均为2天至3天。“虽然诺如病毒传染性强，但它属于自限性疾病，一般不需要特殊治疗。”陈卓杰提醒。

陈卓杰表示，目前，针对诺如病毒，没有特异性的抗病毒药物和疫苗，抗生素对诺如病毒也是无效的。因此，当孩子感染后出现“上吐下泻”时，家长应及时为孩子进行补液，确保补充充足水分，避免脱水。例如，可以给孩子喝口服补液盐，帮助恢复体内的电解质平衡。当孩子出现发热情况时，可以根据需要使用退热药物。

陈卓杰建议，除了及时为孩子进行对症治疗后，家长还应做好家庭的隔离和消毒措施。尽量使患儿使用专用厕所或专用便器，并隔离至症状完全消失后72小时。根据国家疾控局发布的重点场所诺如病毒消毒技术指南，诺如病毒对常用消毒剂抵抗力较强，酒精对其无效。因此，应选用高水平消毒剂或有效的物理消毒方法进行消毒。

陈卓杰提醒，诺如病毒的传播途径多样，包括人传人、经食物和经水传播。粪便和口腔黏液是病毒传播的主要途径。牡蛎等贝类海产品和生食的蔬果类是引起诺如病毒感染的常见食品。因此，搞好个人卫生、食品卫生和饮水卫生是预防的关键。保持良好的手卫生是预防诺如病毒感染和控制传播最重要、最有效的措施。

此外，为了预防诺如病毒，家长和孩子们应养成勤洗手、不喝生水、生熟食物分开等健康的生活习惯。同时，学校、托幼机构等人群聚集场所也应加强卫生管理，定期进行清洁和消毒工作，减少病毒的传播风险。

江门市五邑中医院 免费“就医专线车” 2月13日运行

江门日报讯（记者/何雯意 通讯员/余敏贞）为进一步提升患者的就医体验，解决市民就医“停车难”问题，打造有温度的医院，江门市五邑中医院“便民就医专线健康车”将于2月13日正式运行，所有来院就诊的患者及家属、探视人员均可免费乘坐。

“便民就医专线健康车”让就医更畅通，服务更贴心，具有省时、省力、省心三大特点。省时：班车天天运行、免费乘坐、中途不下、直达医院、原路返程、方便回家；省力：上车即可享受服务，专人提前帮忙预约挂号、签到，指引就诊流程，下车直达就诊室；省心：车上定期开展科普互动、健康宣教、健康筛查、反馈意见等活动，让就医更有获得感。

据悉，江门市五邑中医院“便民就医专线健康车”起点为紫茶公交站，途经青少年宫站、怡康华庭站、天河小苑站、金汇豪庭站、金汇广场站、蓬江区府站、公汽中心站北站、农林东路站、市政府站，最后抵达江门市五邑中医院，班车每天8:00—12:30，单程12公里，共3班。

“冬季呕吐病”频发 警惕诺如病毒



春季仍要警惕诺如病毒感染。

医生建议返岗后要规律作息

春节期间，江门市五邑中医院胸痛中心接诊急性心肌梗死8例，占急性胸痛接诊比例三成，较平时发病率有所升高。

75岁的钟婆婆因“突发胸痛”就诊，到达急诊后，心电图显示下壁导联ST段抬高，确诊急性下壁心肌梗死。患者经绿色通道，接受手术开通闭塞血管，胸痛即刻得到缓解。患者到达医院至血管开通仅53分钟，挽救大量濒临坏死的心肌细胞。江门市五邑中医院心内科主任于海提醒：“胸痛发生时，要及时拨打120急救电话，把握黄金救治120分钟。”

“急性心肌梗死高发的原因，主要包括气温骤变、饮食结构及规律改变、作息规律改变、情绪波动、过度劳累、饮酒吸烟过度等。”于海建议，无论平时还是过节，应注意保持健康饮食、合理安排运动、控制情绪波动、戒烟限酒、保持充足的睡眠、监测血压和血糖、注意身体危险信号。

此外，江门市人民医院心血管内科的病房春节期间收治胸痛病人约二三十例，其中主动脉夹层患者占一定比例。

患者冯先生在活动后突然出现胸部、腹部剧烈疼痛的情况，紧急来

到江门市人民医院急诊科就诊。该院心血管内科主任助理吴贤涛介绍：“经紧急进行胸部增强CT检查，结果显示主动脉弓夹层，累及三条重要分支血管，随时可能导致颈动脉闭塞，引发大面积脑梗，甚至出现因主动脉破裂而危及生命等。”

心血管内科团队反复研究冯先生的病情，与患者及其家人充分沟通，最终为他制定了详细的手术方案：主动脉分支型覆膜支架植入术以及左颈总动脉、左锁骨下动脉“开窗”并植入覆膜支架术。该种术式难度系数大，在主动脉支架释放后，必须短时间内完成左颈总动脉“开

窗”，否则患者可能会出现脑中风风险，甚至危及生命。

时间就是生命！这场生命保卫战正式打响。整个手术有条不紊，没有出现任何并发症。冯先生恢复得很快，术后第2天即可下床活动，术后第5天康复出院。

吴贤涛还介绍了预防主动脉夹层的顺口溜，“夹层危险要谨记，血压太高是禁忌。莫把药物堆家里，犯病后来得不及。戒烟戒酒养身体，血糖控制需注意。”

春节期间，江门市人民医院神经内科一科也接诊了不少脑血管病患者，尤其是缺血性脑血管病，大概接

诊30例，占总接诊量3成。“春节期间天气较冷，大家大鱼大肉吃得多，加上活动少，作息不规律，容易导致脑血管疾病。”该院神经内科一科主任助理王艳竹表示，出现下面任何一个症状，极有可能是脑卒中，需要立刻就医或打120急救电话。同时，记住“中风120”口诀，“1”代表1张不对称的脸；“2”代表2只手臂是否出现单侧无力；“0”代表聆（零）听讲话是否清晰。

王艳竹建议，春节返岗后，应做到合理饮食、规律作息、情绪调节、定期体检、健康监测，守护脑血管健康。

假期已结束 身体被“重启” 如何应对“假期综合征”？

春节假期已经结束，但很多人的身体却像刚刚被按了“重启键”，早上起床困难、上班昏昏欲睡、看到工作文件就头疼……这些感觉让人非常不自在。别慌，这不是你一个人的问题，而是典型的“假期综合征”。那么，该如何调整节奏，应对“假期综合征”，把“假期模式”切换回“日常模式”？江门市24小时心理援助热线组组长侯皓添为大家支招。

文/图 江门日报记者 梁爽 通讯员 朱嘉茵



江门市24小时心理援助热线组工作人员为市民提供心理咨询服务。

“假期综合征”不是病

“假期综合征”，又称“节后综合征”，指的是经历长假之后，由于生活节奏的骤然变化，人们的身体和心理还没来得及由放松的“假期模式”切换到紧张的“工作模式”，从而出现的心理亚健康状态，这种状态伴随着各种生理或心理的紊乱及不适等表现。

侯皓添介绍，“假期综合征”表现主要有四方面。在生理方面，睡眠紊乱（入睡困难、嗜睡）、食欲异常、肠胃不适、疲倦乏力等；在情绪方面，情绪波动大、工作或学习愉悦感下降、焦虑不安、对上班或工作情绪抵触等；在认知方面，注意力分散、工作或学习效率低、记忆

力减退、理解力下降、决策困难等；在行为方面，工作拖延、社交回避等。

侯皓添表示，“假期综合征”，其实就像是身体对你说“慢慢来”，要用科学的方法来应对，让身体“慢慢重启”。

六是社交脱敏训练。从低强度社交开始复苏，渐渐恢复“社交能力”。可尝试在每天主动发起1次非工作对话、与同事分享零食等。

如果较长时间仍无法通过自己努力处理此类问题，侯皓添建议寻求相关专科医院专业医疗人员的帮助。日常遇到困惑和压力，也可以前往相关心理机构，或拨打江门市24小时心理援助热线（0750-3125678/12356），向相关的专业人员寻求帮助。

学会日常小妙招

如何应对“假期综合征”？侯皓添提供了一些日常小妙招。

一是阶梯工作法。前两天优先处理低难度任务（比如程序性工作），而后逐步提升工作难度与复杂度，循序渐近至复杂性工作。

二是光照调节法。早晨接触10—20分钟自然光（阴天也有效），可在通勤时同步进行，抑制褪黑素分泌，快速恢复清醒状态。

三是饮食助攻。合理搭配营养，清淡饮食，早餐可增加蛋白质（鸡蛋、牛奶）摄入比例，午后可用坚果、蓝莓替代甜食。

四是认知功能恢复。一是单任务模式，每个时段只处理1项任务，可使用物理遮挡法辅助（如用文件

夹盖住其他文件）；二是任务可视化，将待办事项写在便利贴上，每完成一项就撕掉，获得即时成就感；三是分段工作法，设置“25分钟专注时段+5分钟休息”，休息期间进行身体拉伸；四是记忆强化，重要信息采用“朗读+手写”双通道记录；五是“10分钟法则”，告诉自己“只做10分钟”，往往启动后便能进入状态。

五是情绪“松绑”技术。“5—4—3—2—1 grounding 技术”练习：焦虑时，快速说出周围5种颜色、4种触感、3种声音、2种气味、1种味道，将注意力拉回当下。“478呼吸法”：吸气4秒—屏息7秒—呼气8秒，重复多次，降低杏仁核（情绪中

枢）活跃度。“情绪标签法”：当感到焦虑时，具体描述“我正在为下午的会议担心”，将模糊情绪转化为可处理的问题。

（文/图 何雯意 卢嘉伟）