

## 吃出来的病

### 肠胃炎、厌食

节日荤腥太多,节后胃口不好

不停的聚会,作息时间被打破,毫无节制的饮食,“征战”酒桌,熬夜打牌,这样的假期下来,很多人的胃都受不了了。

过年期间医院里最常见的疾病就是消化系统疾病。比如急性肠胃炎、消化道出血等等。此外,长假过后,很多人还会出现反胃、厌食的问题。

**支招:**  
**肠敏感吃点蒜,厌食吃点山楂片**

“节后,很多人都会出现肠敏感的问题,吃点东西就拉肚子。”医生建议,这类人群可以吃点蒜,可以将蒜炒一炒煮东西吃,因为春天开始容易滋生细菌了,蒜有杀菌作用。“此外,记得一个小窍门,肠敏感的人可以将生米炒一炒,然后再煮饭来吃,这也可以保护肠胃。”

“很多人会提到,节后应该多吃点粗粮、吃清淡一点。”对此,医生建议,粗粮可以适当选择,不过频率不宜太高,粗粮的物理性难以消化,反而可能导致加重消化道负担。

节后,合理控制饮食就是让胃肠道休息的方式。粗粮一周两餐即可,尽量选择粗粮细做的方式,比如:非即溶麦片、小米粥、杂豆粥、玉米面粥、全麦面包、荞麦面条等等,熬粥的时候碱面尽量不要添加,小苏打会带来额外增加摄入的钠。

针对节后厌食问题,可以适当吃一些健胃消食片或山楂片。尽量吃清淡一点的饭菜,让塞满鱼、肉的肠胃也歇歇。

#### 喝茶刮油也得讲方法,胃不好少喝

茶可以降脂助消化,醒脑提神。但茶也是一种复方药,含有多酚类、醛类及醇类等物质,这些物质对健康人群并没有多少影响,但对胃肠功能差,尤其本身就有慢性胃肠道炎症的病人来说,这些物质就会刺激胃肠黏膜,原本胃肠功能较差的人更容易诱发胃病。

此外,茶中还含有较多的咖啡因、活性生物碱以及多种芳香物质,这些物质还会人的中枢神经系统兴奋,有神经衰弱、心脑血管病的患者应适量饮用,而且不宜在睡前或空腹时饮用。平时情绪容易激动或比较敏感、睡眠状况欠佳和身体较弱的人,晚上还是以少饮或不饮茶为宜。

### 痛风

#### 摄入高嘌呤食物,易诱发痛风

痛风除了与遗传因素有关,后天不良饮食习惯也是发病的一个重要因素。春节期间,原本病情控制良好的痛风患者,可能也会经不住美食的诱惑,放开口吃起来。

“摄入过多的嘌呤后,或者体内无法正常代谢时,就会造成代谢紊乱。”医生说,嘌呤在人体内氧化变成尿酸,当尿酸浓度过高时,多出来的尿酸便以钠盐的形式(尿酸钠结晶)沉积在关节、软组织、软骨和肾脏中。尿酸钠结晶相当于一粒粒小沙子,与周围组织摩擦后,引起组织的炎症反应,最常见的症状就是关节疼痛、红肿、发热。

**支招:**  
**少吃内脏、虾蟹,多吃蔬菜多喝水**

节后如何控制或预防痛风,专家认为,饮食控制很重要,要控制每天总热能的摄入,多食含“嘌呤”低的碱性食物,少食肉、鱼等酸性食物;多加强锻炼。

**限制蛋白质摄入:**多选用牛奶、奶酪、脱脂奶粉和蛋类,它们所含嘌呤少;尽量别吃肉、禽、鱼类,如一定要吃,应将肉煮沸后弃汤食用。

**限制嘌呤摄入:**嘌呤是细胞核中的一种成分,只要含有细胞的食物就含有嘌呤,动物性食品中嘌呤含量较多。要避免或禁食动物内脏、虾蟹、浓肉汤、食用菌类、海藻类、凤尾鱼、沙丁鱼、蛤类、豆类及啤酒等高嘌呤类食物。

**限制盐的摄入:**吃盐量每天应该限制在2克至5克以内。

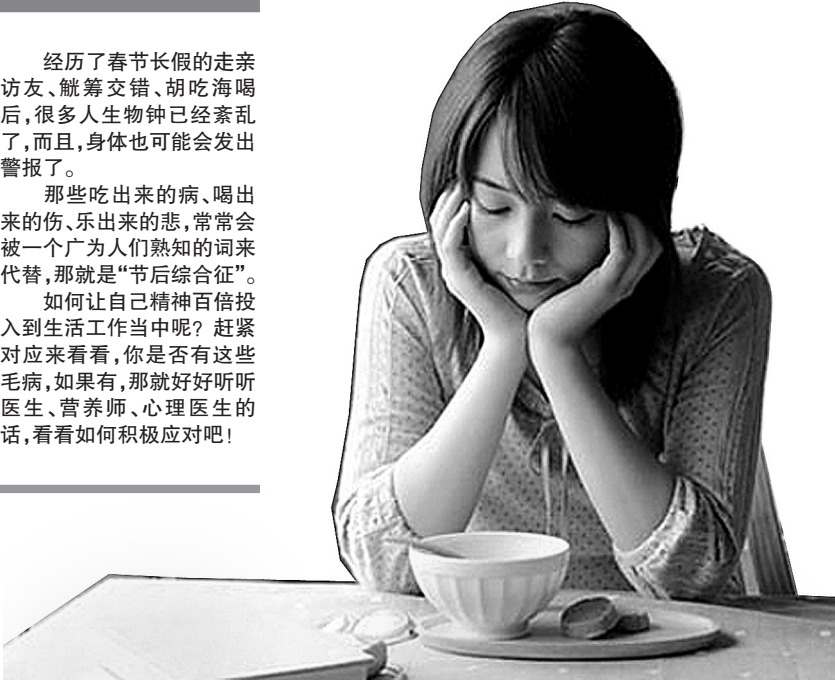
**避免饮酒:**酒精具有抑制尿酸排泄的作用,长期少量饮酒还可刺激嘌呤合成增加,尤其是喝酒时再吃肉禽类食品,会使嘌呤的摄入量加倍。

**多吃碱性食品:**如蔬菜、马铃薯、水果(青梅、柠檬)等,可降低血和尿液酸度。西瓜和冬瓜不但是碱性食品,对痛风患者更有利。发面面食放碱的粥类,因含碱性物质可促进尿酸排泄,保护肾脏,倡导食用。

**多饮水保障尿量充沛:**平时应多喝白开水、矿泉水(不要喝浓茶,浓茶容易引起痛风发作),每天最好喝1000-2000毫升,促进尿酸排泄。

# 节后综合征

# 教你巧应对



### 喝出来的伤

### 急性胰腺炎

春节期间,暴饮暴食,再加上酗酒,那可能会给身体带来大麻烦。根据医院的统计,每年节假日期间,重症急性胰腺炎患者也是医院里并不陌生的人群。

最关键的是,重症急性胰腺炎非常凶险,

#### 支招:胆结石患者更要忌暴饮暴食

“从以往的情况来看,春节前后收治的重症急性胰腺炎患者大多是暴饮暴食、过量饮酒,吃了太过油腻的食物等原因引起的。”医生说,从患者来看,中年男性患重症急性胰腺炎的发病率相对会高一些。

医生还提醒,患有胆结石的人更要小心谨慎,切忌吃得太油腻,过度饮酒。因为,胆结石尤其是多发性的胆小结石,很容易在胆囊强烈收缩时从胆囊脱落入胆管,卡在“共同通道”处,造成急性胰腺炎。

通常,胰腺炎并不是在餐桌上即刻发

#### 重症胰腺炎发病急且凶险

发病很快,如果抢救不及时,严重的是会导致死亡的,以前全国重症急性胰腺炎的平均死亡率高达25%-30%,所以大家一定要注意和重视。

生,常常是在酒宴过后当晚或第二天才发生。患者最先表现为程度不等的上腹胀、疼痛、恶心呕吐、不想吃饭等,此时,病人多已自觉禁食,家人却常常以关爱的心情力劝病人多少吃点东西,殊不知这种关心却是引起胰腺炎加重恶化的最重要的原因。因为进食能刺激胰液和胆汁更多地分泌,加重“共同通道”的梗阻,火上浇油,使轻型胰腺炎重症化。因此在这种情况下,最好的办法就是禁食禁水,先“饿”一段时间。若仍不见好转,就必须及时到医院处理。

### 酒精中毒

#### 过度饮酒还会伤肝

春节期间,亲朋好友相聚,饭桌上自然少不了觥筹交错。但是,很多时候,饮酒并非仅仅用来助兴,最终,反而还带来了不幸。从医院急诊科的统计来看,每年春节期间,酒精中毒的患者不在少数。医生介绍,过量饮酒会对中枢神经系统产生先兴奋后抑制作用,重度中毒可使呼吸、心跳抑制导

#### 支招:节后吃五豆汤、枸杞水养肝

喝酒不仅伤肝,还会影响脾胃功能,同时造成身体酒湿比较重,伤胃。

节日期间过度饮酒,节后如何调理?医生说,春天主肝,加之酒又伤肝,所以一定要多吃一些养肝,护肝食物。比如小麦粥、小米粥、大枣粥;还可以多吃一些绿色食物,比如菠菜等。

湿气重的人还可以煲点五豆汤来喝,即红豆、黑豆、绿豆、白豆、黄豆,豆类含蛋白质

#### 小窍门:每天10分钟 指压按摩治疗便秘

过年期间,生活作息紊乱,饮食高油高脂肪,运动量减少,这些可能还会导致一个难言之隐,那就是便秘。如何缓解便秘,医生也为市民介绍了几种指压按摩法,只需要每天做两次,早晚各10分钟。

##### 1. 腹部按摩

当坐在马桶上想排却排不出的时候,可尝试一下腹部按摩。具体操作:双手叠加,以肚脐为中心,顺时针按摩15秒,然后从上往下推压5-10次,最后在乙状结肠附近用拇指按压。

##### 2. 敲打腹部

敲打腹部可以促进肠道蠕动,能很好地缓解消化不良、便秘以及胃肠障碍等不适,而且可以随时随地做。具体操作:握拳,轻轻敲打腹部,按照从右到左的方向。然后换

### 乐出来的悲

### 心脑血管疾病

过节太兴奋,血压升高了

春节期间,很多人会熬夜娱乐打牌,过度劳累容易造成心率加快、血压升高,诱发心脑血管疾病。再加上春节期间过多摄入高脂肪、高热量的食物,容易导致中老年人血液粘稠度增加,引起心脑血管疾病。节后,市民开始返工,旅途颠簸,南北天气反差大,这些因素叠加,原本有慢性疾病的患者也要留心。

**支招:**  
**按时按量吃药,晨练注意保暖**

心肌梗塞、脑中风等心脑血管疾病一旦发作,通常都较为凶险,黄金抢救时间仅为几分钟。

很多原本有高血压、糖尿病等基础疾病的患者,春节期间可能放松了,有些人甚至没有按时按量吃药,这些在节后都必须规范起来。

医生也提醒,中老年人在要注意保暖,适时添加衣物。喜欢晨练的中老年人最好不要清晨出门,等气温上升后再出门,出门锻炼时先要穿暖,然后才能逐步减衣服。

此外,有高血压、糖尿病等基础疾病的患者特别要注意好休息,饮食清淡,节后建议去做一次体检。

在饮食上,医生建议,高血压、高血脂患者可以吃吃杜仲、薏米、黑木耳,可以帮助降血压、血脂。

### 生物钟紊乱

#### 白天睡不醒,晚上睡不着

一想到上班,很多人都会心慌。临上班的前一晚,到了凌晨,人还是很精神,怎么也睡不着。去了办公室,精神萎靡不振,哈欠连天。这些都是节日期间生物钟紊乱惹的祸。

可是,长假毕竟结束了,这种身心摧残的状态再继续下去,那工作效率也要大打折扣了。

**支招:**  
**吃吃姜蒜汤,睡前泡泡脚**

对于节后生物钟紊乱,心理焦虑的人群,养生专家、心理科医生也给出了建议。

在饮食上,上班族早起的时候,可以做一碗姜蒜打底的汤、粥、粉面,这样可以帮助调理肠胃,肠胃好了,吸收好了,人也自然更有精神。同时,还可以用黄芪来煲鸡汤,这个可以提神补气。

生活细节上,也要注意。节后,很多人都有失眠的问题,建议可以在睡前泡泡脚,泡脚的功效以温通经络为主,水里可以放干姜、益知仁、桂枝、红花,这些药材可以让皮肤得到滋润,也可以让睡眠更好。需要记住的是,春天到了,阳气在表,人容易出汗,这个时候泡脚注意时间不要太长,身体微微出汗就可以了。

另外,市民也可以去拔火罐、推拿,而且,平时可以在家拍打穴位,按摩肚脐,戳捏后背、足三里穴。可以帮助提升气血运行,让精神好起来。

#### 多做运动缓解精神紧张

对于心理焦虑、紧张的人群,心理医生说,临上班前可以做好一些准备,可写一张便签式的备忘录,将未尽事宜和上班后头几天要办的事情罗列其上,做到心里踏实,一目了然。

另外,可以通过运动来帮助缓解焦虑。市民可以多给自己主动找点活动的机会,哪怕上下班多走一站路,上班不坐电梯爬楼梯,这些都行。平时,可以选择慢跑、打球、游泳等有氧运动;吃完饭之后,还可以主动增加外出散步活动。

此外,为人子女不仅要顾及到自己的心理问题,还要照顾到独居父母的心情。上班后要经常给父母打电话,多与老人进行思想交流,让老人有一个缓冲的余地,做好充分的心理准备。(本版稿件据新华社)

