

健康迎龙年

# 春节 哪都要有 可别要“过年病”

## 消化系统恐成第一“重灾区”

浙江医院副院长、消化内科专家陈新宇表示,今年春节前夕,甲流、乙流等呼吸系统疾病高发,感染的老年人会比较虚弱。这个时候如果进食太多,会引起消化不良,甚至消化道出血。

另外,这一时期走亲访友频繁,老年人原有的生活规律被打乱,也会间接影响消化系统,引发急性肠胃炎、消化道出血、急性胰腺炎、消化道异物等疾病。陈新宇建议老年朋友一定坚持规律饮食,每餐吃到八成饱,荤素搭配,以清淡饮食为主,少吃油腻、辛辣、粗糙食物,控制饮酒量,不暴饮暴食,适当运动,以减轻胃的负担。

担。

如果本身有消化系统疾病,一定要按时按量遵医嘱服药,以防原有疾病突然进展诱发其他并发症。如果出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻、发热等症状,要马上到医院就诊。

为了图个“年年有余”的喜庆,春节的餐桌上总会有鱼。一旦误吞鱼骨,正确的做法是立即停止进食,随后尝试咳嗽几下,或用手指、筷子刺激咽喉壁诱发呕吐动作,鱼骨卡在较浅位置,可能会被咳出。如果呕吐几次仍然无效,要立即前往医院耳鼻喉科就诊。



本版图据视觉中国

## 心脑血管疾病患者要“五防一忌”

每年春节期间,也是急性心梗、冠心病、脑梗塞、脑溢血等心脑血管病高发期,心血管病人在这个季节必须加强预防,马虎不得。

浙江省人民医院心血管内科主任王利宏主任医师表示,防止心脑血管疾病发作,要先从源头控制好血压抓起,尤其要控制好早上的血压。因为人在睡眠时神经活动比较弱,所以心跳较慢、血压较低,一旦清醒,随着活动增多,人体交感神经开始兴奋,血压会迅速上升。清晨如果出现高血压要引起警惕,因为此时血压陡然升高很容易诱发脑出血、不稳定型心绞痛、心肌梗塞、心源性猝死等意外。

这段时间,气候容易急剧变化,气压低时,冠心病病人会感到

明显不适,冠状动脉会发生痉挛并继发血栓而引起急性心肌梗塞。所以每遇气温骤降,冠心病病人要注意保暖,或适当加服药物进行保护。如果胸闷、气短、头晕、恶心等症状,不要忽略,要及时就医。心脑血管疾病的患者谨记不可暴饮暴食,饮食过多会加重心脏的负担,油脂过多会使血液粘稠度增加,加重心脑血管病发作的危险。

王利宏提醒,心脑血管患者要做到“五防一忌”:防受凉、防过劳、防激动、防暴饮暴食、忌烟酒、防断药。春节期间,心血管病患者应在出行前到医院做一些相关检查,确保病情稳定;出行时要带齐药物,不能漏服,还要备一些急救药物,比如救心丸等;合理安排行程,注意休息,避免劳累。

## 把好呼吸系统这道“门”

春节前后,多种呼吸疾病呈交替态势,老年群体如何防范?

浙江省人民医院呼吸内科主任孙益兰主任医师说,对老年群体来讲要做好防范,一是提早接种疫苗,比如流感疫苗、肺炎疫苗;二是做好防范,到人流密集的场所,要戴好口罩,避免用手触碰眼鼻等部位,平时勤洗手;三是要注意休息,适当运动,同时注意补充营养;四是家中勤开窗,多通风,空气流通有助于降低感染风险。

春节也是一个走亲访友、家庭团聚的节日,要避免接触一些有呼吸道感染症状的亲朋好友。孙益兰表示,在门诊期间,遇到不少老年患者,往往是因为家中儿孙先感染了呼吸道疾病,再被传染的,这种情况要引起充分重视。如果已知亲友中有此类疾病,老年人最好还是能避则避。

老年人机体的抵抗力较差,一旦出现急性上呼吸道感染,症状可能没那么重,比如有低热,咳嗽但不是非常剧烈,同时还可能出现乏力、没胃口等非典型的症状。一般建议老年人出现上呼吸道感染的症状,比如鼻塞、流涕、咳嗽、发热,尤其伴有胸闷、气急症状的患者,要及时就诊,进行相应的病原学检测、血常规检测,必要时进行肺部影像学检查。

对哮喘患者而言,一是要规范用药,不得漏服。二是过敏性哮喘患者要避开引起过敏的食物以及猫狗等过敏源。三是要随身携带急救药物,一旦哮喘急性发作,予以急救的同时到医院就诊。

