

十一长假,这三种节日病高发

十一长假,人们或与至爱亲朋聚会,或举家外出旅游,但都会面临因生活不规律和饮食变化带来的疾患。南京市中医院主任医师谢英彪教授指出,长假期间若放松对饮食或作息时间的“管制”,很容易对身体造成伤害,过去的几个长假后,医院有不少就诊者就是因不当的度假方式而引发了疾病的。本期《健康周刊》特别提醒读者预防三种节日高发疾病以及几种意外伤害,同时祝读者国庆身体健康、精神愉快!

关注:上感 节日疲劳导致感冒增多

门诊特点:一到节假日的最后两天,门诊的感冒发烧病人开始增加,年老体弱的老人和放假期间玩得比较疯狂的人,容易被感冒“盯上”。当然,还有一些感冒发烧的患者是因为气温下降后没有及时保温而引起的。国庆以后昼夜温差比较大,可是还有不少人晚上睡觉时不盖被子或毯子,结果不知不觉就受了凉。

医生建议:气温骤降是秋季感冒的主要诱因。医生称,近期

温差较大,外出的市民最好密切关注温差变化,必要时随身携带长袖衣服。尤其是长假期间,许多市民喜欢熬夜,生活规律发生变化,身体抵抗力大为下降,导致病菌侵入人体而引发秋季感冒。建议市民在感冒流行时,服用一些抗病毒药物,可以起到预防感冒的作用。

关注:过敏 秋日出行谨防过敏疾病

门诊特点:每年国庆长假开始后,医院就不断接诊过敏病人,患者除了出现打喷嚏、咳嗽不断等症状外,有些病人的症状较重,出现了发烧、胸闷等症状,有的病人还

因为过敏诱发了哮喘。

医生建议:秋天是过敏性疾病的高发期,当天气晴好、风比较大的时候,各类过敏物质容易进入鼻、眼、口内,如果人体对某种物质过敏,就会出现喷嚏连续不断、鼻塞、头痛、胸闷、哮喘、发热等症状,有的病人还会出现哮喘、呼吸困难,哮喘会突然发作。建议长假期间出游的市民,若有过敏史者,可事先口服抗过敏药物,在树木花草比较多的地方,最好戴上口罩;中午前后阳光最强,花粉的释放量最多,在这一时段,容易过敏者最好不要外出,阴雨天花粉不易飘散,可放心出行。

关注:胃肠炎 饮食不洁诱发急性胃肠炎

门诊特点:长假期间来急诊室就医的病症比较集中,其中肠胃病人的数量比平常高出很多,绝大部分是急性肠胃炎、腹泻、呕吐,还有不少因为喝酒过度而导致胃出血。放假期间大部分市民生活节奏被打乱,作息和饮食

没有规律,都容易导致肠胃不适。除此之外无节制地饮食,使很多市民出现胃口下降、胃肠功能紊乱、口腔溃疡、口苦舌干等症状。

医生建议:节日期间聚餐多,可多吃新鲜蔬菜和水果,出现腹胀或厌食,可服用一些助消化的药物,厌食的可适当吃一些健胃消食片或山楂片。急性肠胃炎在临床上的主要表现为恶心、呕吐、腹痛、腹泻、发热等,严重者致脱水、电解质紊乱、休克等。病人多表现为恶心、呕吐在先,继以腹泻,每日3~5次甚至数十次不等,大便多呈水样。

一旦得了急性肠胃炎,应尽量卧床休息,尽快去医院治疗。病情缓解后的恢复期,首先试食流质饮食。一般患者呕吐停止后可选用清流质软食,注意少量多餐,以每日6~7餐为宜。开始可吃少量米汤、藕粉等。待症状缓解,排便次数减少,可改为全流质,如增加蒸蛋羹等食物。尽量少用产气及含脂肪多的食物如牛奶及奶制品、蔗糖、过甜食物以及肉类。 快报记者 金宁

版面互动

移动用户编写KBJK发送到10658655,即可免费获得本期**手机版健康周刊!**(通信费、信息费均免)

特别支持单位

- 江苏省人民医院
 - 江苏省中医院
 - 南京鼓楼医院
 - 南京军区南京总医院
 - 东南大学附属中大医院
 - 南医大二附院
 - 南京市第一医院
 - 南京市中医院
 - 江苏省中西医结合医院
 - 解放军第八一医院
 - 解放军第四五四医院
 - 江苏省肿瘤医院
 - 江苏省口腔医院
 - 南京市第二医院
 - 南京脑科医院
 - 南京市妇幼保健院
 - 南京市儿童医院
 - 南京市口腔医院
 - 南京胸科医院
 - 南京市食品药品监督管理局
 - 南京市疾病预防控制中心
- (排名不分先后)

节日期间谨防三大意外

意外一:旅游外伤 跋山涉水碰擦在所难免

长假旅行总免不了跋山涉水,跌、摔、碰、擦、扭伤的可能性就更大。如果缺乏必要的知识和方法,会给身体造成不同程度的损害或加重外伤的伤势。如果处理得当,则可减轻痛苦,缩短病程,促进伤口及早愈合,而且愈合良好。

友情提醒:在外伤后切勿盲目按摩,如摔破皮肤时按摩,破损处可能留有泥沙等异物,势必将泥沙揉进深层组织去,可能加重痛苦和

出血。可以在现场立即进行冷敷,冷敷无论是用冰块、冰棒,还是冰水、凉水,对受伤部位都是有益的。在争取时间让医生诊治前,取凉毛巾敷于伤部,使受伤的部位温度下降保持5摄氏度左右,不仅可以刺激血管收缩而减少出血或止血,减轻伤痛,更为下一步的处理和以后的恢复带来便利。受伤48小时后应热敷,由于此时局部出血已停止,热敷能促进血液循环,加速血肿的吸收和肿胀的消退。

意外二:幼儿气管异物 节日是气管异物高发期

长假期间,是幼儿气管异物的高发期,这是因为在此期间儿童接触零食的机会较多,而家长如疏于看管。南京儿童医院耳鼻喉科主任黄群说,希望家长警惕起来,不要将瓜子、花生等小而硬的东西放在幼儿随手可抓到的地方,同时培养孩子良好的进食习惯,不要在孩子运动或哭闹时喂食,以避免气管异物的发生。

友情提醒:当有异物呛入孩子的气管时,可立即产生咳嗽、气急、面色潮红、气喘等现象。这时家长要保持镇静,切勿惊慌,先鼓

励孩子用力咳嗽,因为这是机体的一种自我保护,有时通过咳嗽可将异物排出。黄群主任说,或者倒提孩子两腿,使头向下垂,同时轻拍其背部,这样可以通过异物的自身重力和呛咳时胸腔内气体的冲力,迫使异物向外咳出。千万不要试图用手把气管内的异物掏出来,以免刺激咽部,引起喉头痉挛、水肿,加重病情。若以上方法无效或情况紧急,应尽快送往医院,医生会根据病情施行喉镜或气管镜下取出异物。只要顺利及时取出异物,患儿就会迅速转危为安。

意外三:心血管意外 天气多变血管经受考验

中秋之后,南京天气多变,忽冷忽热的,导致人体血管调节异常,这是引起心血管病发作的重要诱因,如果十一长假期间亲朋相聚,生活无规律易造成原有心血管疾病者身体疲劳,从而诱发心血管意外。据了解,患者发病前,身体一般都会发出一些细微的信号,比如心悸、胸闷、头痛、晕眩、呕吐等,但是,大多患者没有引起足够的重视,等到发现再送医院抢救时,往往就错过了治疗的最佳时机。

友情提醒:南京市中医院脑科赵杨主任中医师介绍,秋季干燥、温差较大,容易增加血液黏度、血管突然收缩,早晨与睡眠中易发生脑出血,因此补充水分尤为关键,在睡前养成喝水习惯,晨练的老年人要注意温差变化,在室内充分热身后再出门运动,及时添加衣物,同时清晨如厕时间不宜太久,起身时缓慢,避免猛起身。假期控制大鱼大肉的摄入,有高血压等慢性病患者要按时服药,不能擅自减少药量,保持身体良好的状态,平安过节。

通讯员 李承益 钱文娟 赵国梁 快报记者 金宁



现代快报 | 健康周刊

快报全科专家团, 汇聚三甲医院名医

 江苏省人民医院 内科主任医师 刘嘉西	要看病, 找快报全科专家团	 江苏省人民医院 普外科主任医师 王学浩	 江苏省人民医院 心内科主任医师 曹克将	有问题, 发短信到健康100问	 江苏省人民医院 血液科主任医师 李建勇	 南京鼓楼医院 内分泌科主任医师 朱大龙	 南京鼓楼医院 心胸外科主任医师 王东进
 南京鼓楼医院 脾胃病中心主任医师 刘宝平	 江苏省中医院 儿科主任医师 孙铁秋	 江苏省中医院 妇科主任医师 卢苏	讲座义诊, 围绕读者需求	 江苏省中医院 心血管科主任医师 李七一	 东南大学附属中大医院 泌尿科主任医师 陈明	 东南大学附属中大医院 神经内科主任医师 刘斌成	 东南大学附属中大医院 血液内科主任医师 陈宝善

全科专家团系列之十

关心健康, 关注周一现代快报健康周刊