



年要过得快乐,更要过得健康

专家支招,如何健康过大年

奔波忙碌了一年的身心,终于可以有7天的休息放松了,春节假期里亲朋好友聚会多,把酒言欢甚是开心,但开心的同时,健康安全不能忘,现代快报记者为你收集了几个健康过年的攻略,新的一年我们一起与健康同行。

杜衡 陆文杰

熬夜劳累最伤“心”

春节期间出游、走亲访友、聚会,反而比平时更加忙碌,如果不注意劳逸结合会很伤“心”,特别是有心血管疾病的患者。冬季是心血管疾病的高发期,而冠心病人的冠状动脉在原有机械性狭窄的基础上容易发生收缩痉挛,出现急性心肌缺血,诱发心绞痛,甚至心肌梗死。

冠心病是由于冠状动脉粥样硬化,导致冠状动脉腔狭窄或堵塞,造成心肌缺血、缺氧或坏死,可分为心绞痛、心肌梗死和猝死。心肌梗死发生时,常伴有剧烈且持续的胸骨后疼痛,有濒死感和压迫感,还有人会出现出汗、恶心等症状。一旦出现上述症状,一定要及时到医院就诊,以免危及生命。

常州四院心血管内科主任
徐正平的攻略:

1. 不让心累唯一的办法是劳逸结合,一切以身心愉悦为标准。长假里保持情绪稳定,不要大喜大悲,不要打乱生活规律,要注意作息时间,娱乐要节制;
2. 合理安排好一日三餐,饮食宜清淡,切忌暴饮暴食,饮酒以果酒或低度酒为宜,要限制动物脂肪以及含胆固醇较高的食物,多吃含碘丰富的食物。食盐每日6克以下为宜;
3. 要注意防寒保暖,有高血压、心血管病史的患者随身携带速效救心丸之类的药物。

脑卒中也是高发期

冬季是脑卒中高发季,寒冷加上过节的劳累,很容易诱发。脑卒中表现为突然发生的看不清东西、头晕甚至昏倒,突然发生的眼歪斜、口唇麻木,突然发生的手脚无力、半身肢体活动不灵甚至摔倒等情况。

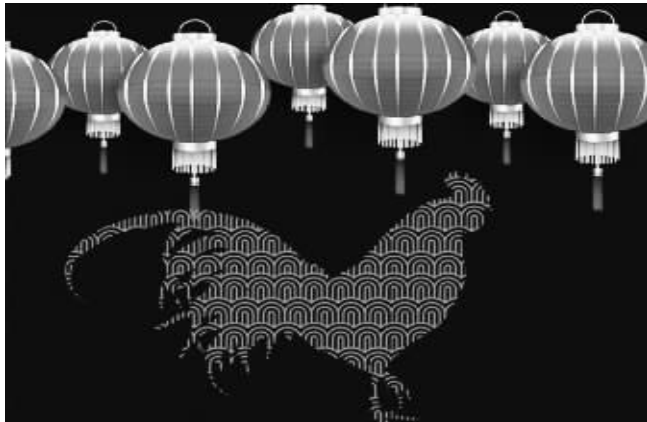
其中,脑梗发生时间有一定的规律,一年当中,以冬春寒冷季节最容易发病,而一天当中,则以上午6点到11点之间发病率最高。脑溢血常常发生在情绪激动、用力排便之后等。

常州四院神经内科主任
徐雪芬的攻略:

1. 注意保暖和休息,保持内心的宁静,切勿大喜大悲,同时不可以过度劳累,要劳逸结合。
2. 注意合理膳食,要清淡饮食,特别是限盐。心血管疾病患者过年的时候适当控制一下嘴,多吃一些绿色蔬菜及粗纤维食物,并保持排便通畅。
3. 按时按量服药,切勿因为过年而忌讳服药。高血压、高血脂、高血糖患者需要一如既往地服用药物,并定期检测血压血脂血糖指标。

酒肉过量了也遭罪

亲朋相聚,酒是少不了的,杯盏交错原本就是我国过节的一大特色,虽然酒肉穿肠过,但



喜气洋洋过个健康“鸡”祥年

过量就遭罪了。每到周末或小长假,急性酒精中毒导致消化道疾病的患者总是扎堆到医院急诊,每年不乏悲剧发生。此外,急慢性胃炎、消化性溃疡在冬季尤为高发,一般表现为上腹部不适、反酸嗝气、腹痛甚至出现呕血、黑便、血便等上消化道出血症状;而暴饮暴食也容易诱发急性胰腺炎。

常州四院消化内科主任
张永琪的攻略:

1. 长假期间应酬能躲就躲,能不喝酒就不要喝酒,同时要避免暴饮暴食,每餐量要均衡,七分饱即可;
2. 蔬菜、水果、谷物和肉类要搭配均匀;
3. 聚会时要尽量少吸烟,此外,浓茶咖啡也要适可而止。

胃肠道和肾脏要减负

避免暴饮暴食是给胃肠道减负,其实肾脏也要减负。冬季也是痛风高发季,很多人认为痛风是夏季高发的疾病,与啤酒、

海鲜有关。其实不然,冬季人们胃口大开,喜欢吃各类火锅、羊肉等嘌呤含量高的美食,此外,天冷人们主动喝水少,排尿、排汗量也减少了,导致体内尿酸排出减少,容易沉积,再加上冬天血液循环减慢,尿酸更容易在关节处结晶,从而诱发痛风。

另外,腰果、花生、瓜子、核桃等坚果,也是诱发痛风的主要因素之一!

常州四院肾内科主任
张文娟的攻略:

1. 痛风病人要坚持“三低一高”原则,即低嘌呤饮食、降低体重、低盐低脂膳食和大量饮水,日常生活中杜绝高嘌呤食物如动物内脏、黄豆、香菇、海鲜等;
2. 适当减肥,每日摄入脂肪含量要低于60g,避免进食动物脂肪及油炸、油煎类食物;
3. 每天饮水2000-3000ml,多喝水多排尿,有助于排出肾脏内毒素,对肾脏起到保护作用;
4. 摄取低盐食物。
5. 过节期间避免过度劳累,注意调节情绪。

小贴士 各大医院
门诊安排

一院:1月27日-1月29日全院放假三天。1月27日、29日,专科门诊开诊。1月30日-2月2日专家专科门诊开诊。2月3日全院上班,不休息。2月4日(周六)全院上班,不休息。专家专科门诊照常开诊,手术室按照周四安排手术。2月5日(周日)起,全院正常休息、工作。

二院:城中院区1月27日-1月29日门诊全部停诊,加强急诊专科排班。1月30日-2月2日普通门诊、专家门诊按坐诊榜正常开诊。2月4日按周四坐诊榜正常开诊。专家门诊如有停诊,请提前与门诊办公室联系停诊。阳湖院区1月27日-1月29日门诊楼关闭。1月30日-2月2日专科、专家门诊正常开放。2月4日按周四坐诊榜正常开诊。

中医院:1月27日-30日门诊安排值班;1月31日-2月2日门诊各科正常开诊;2月4日全天上班。

三院:1月27日-29日门诊各科均停诊,仅开放急诊。1月30日-2月2日门诊各科诊室(除中医、淋病结核、脂肪肝、乙肝母婴阻断、肿瘤介入门诊)均正常开诊。

四院:1月27日-2月2日怀德院区门诊停诊。1月27日、28日、29日、31日、2月2日新北院区门诊停诊。1月30日、2月1日新北院区部分门诊开诊:普内科、普外科、骨科、妇科、产科、儿科、耳鼻咽喉科、口腔科、眼科、中医科、皮肤科(开诊时时:8:00-11:30;13:00-17:00)。1月30日上午、2月1日上午内镜中心、CT开诊,2月1日全天可做MRI检查,接受预约。PICC(静脉置管维护)怀德开诊时间为1月26日8:00-11:30,新北开诊时间为1月26日8:00-11:30、1月30日8:00-11:30,有静脉置管的患者可就近选择管道维护工作。

妇保院:1月27日-2月2日春节期间,普通门诊开诊;专家门诊开放;急诊24小时开诊。2月4日起照常上班。假期预约挂号暂停。

儿童医院:儿内科、儿外科24小时开诊。儿内科专家门诊开诊,具体出诊专家以当日排班为准。除1月29日眼科徐文斌主任(全天)、1月31日外科董武主任(上午)出诊以外,其余专家停诊。小儿内科、小儿外科照常开诊。骨科、皮肤科、口腔科全天开诊;耳鼻咽喉科每天上午开诊;儿童心理门诊、小儿抽动症门诊、小儿多动症门诊2月1日上午、2月2日上午开诊;其余停诊。

七院:急诊安排加强班,24小时开放。1月28日-30日内科综合门诊、外科综合门诊、妇产科、儿科、骨科、眼科、耳鼻咽喉科全天开诊,口腔科上午开诊。1月27日、1月31日-2月2日,所有专科正常开诊。 陆文杰

境内6条高速均已出现大车流状况

新春佳节即将到来,自驾返乡、探亲访友、客货运输等车流将有所增加,高速公路、市区重点路段、景区景点周边道路等较易发生交通事故。为此,常州交警发布2017年春节出行提示,以方便广大群众出行。同时,交警部门也提醒市民,出行前提前规划行车线路,切忌疲劳驾驶和酒驾;要系好安全带,保持安全车速,切忌超速行驶;夜间行车减速慢行,尽量不要深夜行车赶路;文明礼让行车,切忌强行超车会车。如遇走错路或错过高速公路出口的情况,应选择在下一个出口驶出,切忌在高速公路上违法停车、违法倒车,穿越中央隔离带掉头。

焦荆 葛小林

► 宁杭高速主线节前车流剧增 程晴 摄

今明两天迎来出行高峰

交警部门对今年春节期间的交通状况进行了预判,预计今明两天将迎来车流出行高峰,2月2日下午将迎来返程高峰。目前,常州境内的6条高速公路(沪蓉、常合、扬溧、长深、江宜、常溧)均已出现了大车流状况。

据高速交警介绍,节前易堵易缓的高速有江宜高速、常溧高速等,节中易堵易缓的高速有常合高速、沪蓉高速等,节日末

尾易堵易缓的高速有沪蓉高速、常合高速等,春节后一周易堵易缓的高速有常合高速、沪蓉高速、长深高速等,请出行的人们注意安全、控制车速,及时躲避拥堵路段,错时错峰出行。

高速上事故高发路段分别为:京沪高速无锡、苏州、淮安、扬州、泰州段;沈海高速连云港、盐城段;常台高速苏州段;长深高速南京、无锡、连云港段。

交警建议,往江北方向,车主尽量选择常泰高速,避开江阴

大桥。往南京安徽方向,避开沪宁高速,而尽量选择沿江高速。

市区道路“年堵”很厉害

据介绍,这两天“年堵”已经呈现,市区交通呈现繁忙趋势。

交警部门介绍,春节前,常州火车站周边关河中路、北大街、晋陵中路等易出现拥堵或缓行路段。1月27日至2月2日春节放假期间,市区总体交通运行将处于平稳状态,市区商业中心、景区道路将成为春节期间的交通

热点。购物、游玩、走访在10点前出行为最佳,市区出行尽量选择公共交通。

交警部门重点提及春节期间1月31日14:00-19:00、2月1日14:00-20:00、2月2日10:00-22:00这些时段,在沪蓉高速(罗汤路出入口-龙江北路出入口)将易拥堵。建议市民错峰出行或选择绕行,绕行的话,可以从罗汤路出入口下高速,沿黄河西路-龙江北路行驶,在薛家收费站上高速。

