

健康周刊 Health

◎最贴心的健康专家

春节临近,《健康》周刊为您节日健康提个醒——

预防在先,吃喝玩乐还得悠着点

新年来临,忙碌了一年的人们在这个中国人最重视的节日里,一定会合家团圆,吃吃喝喝,玩玩乐乐。在这一系列的活动中,人们肯定少不了美酒佳肴,也少不了要上街购物、走亲访友、外出游玩。不管这个年该怎么过,传统也好,新潮也罢,有一点得时刻牢记:健康第一,预防在先。身体好了,才能你好、我好、大家好。为此,本期《健康》周刊特别策划一期春节健康手册,奉献给广大读者,希望对您和你的家人能够有所帮助。

医学指导

江苏省中医院感染科副主任医师赵红兵、江苏省中西医结合医院骨科副主任医师周中、南京鼓楼医院心脏科副主任医师宋杰、解放军第八一医院眼科主任杨建东、解放军第八一医院耳鼻喉科主任常英展、南京脑科医院神经内科副主任医师徐俊。

关键词:上吐下泻

典型病例:过年期间,不少老年人担负起一家几代人的烹饪重任。蔡大妈三十那天烧了一桌子菜,没有吃完。想到春节期间菜价高,她舍不得倒掉,将剩菜留着慢慢吃。没想到四天后,她和老伴都出现了腹泻症状,两人半天内跑了十几趟厕所。

病因分析:很多老人春节期间将剩饭菜放在碗柜里,以为气温低能起到天然冰箱的效果,其实隔夜之后饭菜仍然有变质可能,人吃了之后容易诱发急性肠胃炎,喜欢吃海鲜的人还有感染甲肝和戊肝的危险,譬如螃蟹等带壳的食品,家庭烹饪时若煮不透、蒸不透,再加上每顿都吃的话,病毒量就会越积越多,诱发病毒性肝炎。

专家支招:人们在春节期间,不要购买不新鲜的熟肉,冷菜和凉菜要谨慎食用,存放过久的食物,一定要彻底加热。生吃蔬菜应该清洗干净,加工时生熟分开,最好现做现吃。外出就餐时要杜绝生食、



资料图片

半生食甲鱼、牛蛙、虾、蟹、螺、贝等自身易带致病菌的水、海产品。养成进食前、便后、外出归来认真洗手的良好习惯。

关键词:暴饮暴食

典型病例:小李平时很忙,过年与一帮朋友聚在一起,大家越聊越投机,不知不觉喝光了一大瓶雪碧,又吃了一盆黄豆炖猪蹄和很多杂七杂八的食物。回家已是晚上,他开始呕吐并且腹如刀

【吃喝篇】

“括约肌”就会发生痉挛性收缩,“共同通道”狭窄甚至关闭,致使大量胆汁无法顺畅地排进十二指肠反而进入胰管,把自身的胰腺组织当成吃进去的食物一样加以消化分解,造成胰腺组织充血水肿、出血和坏死,导致了胆胰返流性急性胰腺炎的发生。

专家支招:年轻人节日期间切记不要猛吃猛喝,这样容易诱发急性胰腺炎,要想预防这种病,关键在于管好自己的嘴巴,节日里要饮食合理、荤素搭配。已有慢性胰腺炎的人更要注意,得少食多餐,戒油腻,戒烟酒。万一得了急性胰腺炎,要根据医生嘱咐,一般都应禁食,病情控制后,再逐步恢复饮食。

关键词:醉酒

典型病例:过年了,小汪第一次拜见未来的岳父和岳母,酒席上女朋友的三个姐姐和姐夫围坐一桌,大家频频举杯劝酒,小汪虽然不胜酒力,但为了顾及面子,他眼一闭,脖子一仰,菜没吃几口,却硬生生喝下近六两白酒,喝到最

后,他脸色煞白滑下了板凳。

病因分析:酒进入人体后,酒精在胃肠道迅速吸收,空腹吸收更快,一个半小时内,最高吸收量可达90%以上,如果过量喝酒超过氧化速度,就可引起酒精积蓄而中毒。酗酒可使体内淋巴细胞减少,还刺激抑制自然杀伤细胞的活力,引起免疫系统功能下降。虽然酒是欢乐气氛的催化剂,但不宜过量饮用,要掌握好度,并在正规商店购买酒水。糖尿病人、肝病患者、牛皮癣患者、肿瘤病人和孕妇一定要禁酒。

专家支招:喝醉酒后不能饮浓茶解酒,因为茶叶里含有咖啡碱,容易与酒精结合,不但达不到解酒的目的,反而加重醉酒人的痛苦。春节期间碰到急性重度酒精中毒的人,必须及时送往医院洗胃治疗,或者迅速注射葡萄糖液。对于轻度酒精中毒的人,可用芦柑皮30克煎成一小杯浓汁,加少量盐饮用解酒。还可选择桔子皮、葛根,各30克,砂仁碾成细粉,浓茶调服。

(下转 B10 版)

健康送给善待自己的男人

忙忙碌碌的一年又过去了,成功的男人们盘点着自己在社会、家庭与事业上的成就与辉煌,却忽略了健康才是享受成功的基础。今年春节,男人应该善待自己,关注一下自己的健康。



【男性健康VIP套餐】热情申请中...

【赠送价值1000元的VIP健康卡】

免费体检两次;免挂号费,送病历;免费建立健康档案,根据体检报告提供专家健康评估;免费提供饮食、营养、运动、戒烟、戒酒方案;免费提供心理咨询服务,及时告知“亚健康”预警信号。

降低就医门槛 推动2008'男科医疗规范年

为发扬白求恩精神,推动2008'男科医疗规范年,白求恩基金特提供专项援助资金:所有男科治疗费、手术费在国家定价基础上下调30%。

免费检查

- ◆ 血液常规检查 ◆ 尿液常规检查 ◆ 霉菌涂片检查 ◆ 早泄敏感神经检测
- ◆ 前列腺指检 ◆ 前列腺液特检 ◆ 尿流量检测 ◆ 精子质量分析(限不育患者)
- ◆ 精索静脉曲张检查 ◆ 阴茎常规检测 ◆ 阴茎、睾丸检查 ◆ 性和谐咨询

(为保证医疗质量,每天限号100位,请提前电话预约)

活动时间 / 2008年2月1日至29日

春节 我们为男人守护健康

南京建国男科医院
JIANGUO ANDROLOGY HOSPITAL OF NANJING
男人自己的医院

■ 地址 / 南京市市长乐路238号(龙蟠中路路口、武定门公园旁) ■ www.njjgnk.com
健康热线 / 025 5223 8888 ■ 门诊时间 / 8:00-21:00 无假日医院