

# 吃喝游玩要有度 健健康康过大年

## 春节保健攻略助您远离节日病

### 健康提醒

■ 本报记者 马珂 郭畅  
实习生 林菁菁

一到春节，亲朋好友欢聚一堂，喝酒、打麻将、熬夜看电视等吃喝玩乐活动不断。欢庆之余，难免会出现生活节奏被打乱的情况，容易导致多种“节日病”。

春节是辞旧迎新的日子，人们应该告别生活中的不良习惯。近日，海南日报记者邀请相关专家聊一聊“过年健康那些事”。

### 服用抗生素期间不宜喝酒

临近春节，一条关于“服用抗生素期间绝对不能喝酒”的帖子在朋友圈被大量转发。帖子称，服用抗生素期间喝酒，会出现双硫仑样反应，心跳会受到抑制，有发生猝死风险。

对此，海口市人民医院急诊科副主任刘玉仁表示，“双硫仑样反应又称为戒酒硫样反应。出现双硫仑样反应的患者，如只是面色发红、轻微恶心等症，不需要特别治疗，几小时后可以自行缓解。如果出现了血压降低、呼吸抑制的情况，应马上送到正规医院就医。虽然不是人人都会出现这么严重的反应，但是为了安全起见，专家建议，服用抗生素期间最好不要饮酒。”

“在抗生素药物以外，一些口服降糖药如胰岛素、苯乙双胍等也可能产生双硫仑样反应，在服药前后一周内最好不要饮酒。”刘玉仁说。

专家提醒，患者在服药前应仔细阅读药品的说明书，特别是用量、禁忌症和副作用等内容。平时，要在专业医生指导下用药，尽量不要自行到药房购买药物服用，以防不同药物副作用叠加增加危险性。

### 过度娱乐不可取

春节长假，许多家庭的电脑和电视从早开到晚。人们整日盯着屏幕看，极易产生头昏眼花、颈椎僵硬、消化不良、血液循环不畅等“电视/电脑综合征”。打麻将时，人们坐得时间久，颈椎韧带和附近肌肉处于不平衡的紧张状态，容易出现腰肌劳损、视力疲劳、神经衰弱等症状，有人还会因为过度兴奋出现脑溢血。

医学研究表明，过度娱乐易使人体免疫功能下降。长时间处在空气污染的娱乐场所，还容易引起呼吸器系统疾病。高血压、冠心病、动脉硬化等疾病患者，过度娱乐易引发中风、心绞痛、心肌梗死，甚至发生猝死。

刘玉仁提醒人们，长时间看电视、上网、玩游戏，会导致眼睛又干又痒又痛，容易诱发干眼症，每隔1个小时应休息一段时间，活动活动筋骨。亲友间玩扑克、麻将，适当的奖励刺激本无可厚非，但是要注意分寸。老人要注意不要过度兴奋或紧张，以免出现意外。

节日期间，部分人群饮食不规律，容易暴饮暴食，有高血压、糖尿病的患者极易引起眼底出血等急性眼病的发生。如果眼睛出现模糊重影、发红怕光等问题，一定要及时就医，以免耽误病情。

### 燃放烟花爆竹需小心

每年的春节期间是眼科大夫特别忙碌的时期。鞭炮伤眼、急性青光眼、眼底出血、干眼症成为假期高发眼科疾病。海南省眼科医院角膜与外眼疾病科主任医师刘红山提醒市民，春节期间要注意休息，尽量不熬夜。一旦遭遇鞭炮炸伤，要紧急送医。

“爆竹声声辞旧岁”，春节燃放烟花爆竹是中国人的传统习俗。记者日前从海南省眼科医院获悉，往年春节期间，眼科医院收治被烟花爆竹炸伤的急诊病人较平时明显增多。

据刘红山介绍，往年春节，从除夕夜到年初一早上，医院收治被鞭炮炸伤的急诊病人都有10余人。这些患者病情轻重不一，包括眼球破裂、眼睑皮肤灼伤、眼睑裂伤、异物崩入眼球等，严重者甚至会导致视力丧失。

刘红山提醒，如果在燃放烟花爆竹时不慎眼部被伤，要立即去最近的医院进行初步处理。如果受伤者发生了昏迷，出现烦躁、胸腹、四肢损伤等情况，要立即到医院接受救治。

“市民购买烟花爆竹一定要到指定正规销售点，燃放时应尽量选择空旷地带，避开密集建筑物和高压线，注意观察周围行人和车辆。儿童燃放烟花爆竹时，一定要有大人在一旁监督。对于未燃鞭炮，千万不可冒失上前查看。”刘红山强调，如有爆竹火药及粉末溅入眼睛，应立即用清水冲洗，以免残留在眼内造成进一步损伤，导致伤情加重。

“任何按、压、揉、碰的行为，都会对炸伤的眼睛造成进一步损害。”刘红山表示，烟花爆竹燃放导致眼睛受伤，轻者会烧伤眼睑皮肤和眼球表层组织，重者会危及视力造成终身残疾。因此，人们过年燃放烟花爆竹时，一定要注意安全。

### 外出游玩需防红眼病

急性出血性结膜炎是一种传染性极高的急性病毒性眼病，俗称“红眼病”。春节假期中，部分市民可能要外出到红眼病多发地区旅游、探亲。刘红山提醒，人们外出旅游时，应注意做好红眼病预防，减少急性出血性结膜炎等疾病发生。

据介绍，红眼病潜伏期很短，一般为数小时到48小时，最早表现为眼内有异物刺激感、烧灼或痒感，随后容易突发眼部刺痛或剧烈疼痛，结膜肿胀、畏光、眼部分泌物增多。

专家提醒，春节长假期间，不要长时间聚集在超市、公园、广场、旅游景点等人流量大的地方，注意用眼卫生。



### 小贴士

### 过节也要坚持适度运动

亲友欢聚，有时一餐饭多吃几口或多喝一杯也在所难免。但要记得食不过量，控制一天的总能量摄入，尽量保持摄入和消耗的能量处于平衡状态。特别是有糖尿病等基础疾病患者，一日三餐吃了多少，自己更要心中有数。

过节也要坚持适度运动，减少久坐时间。而适度运动也有讲究。医生建议，每周至少进行5天中等强度的运动，运动累计时间在150分钟以上。

## 每逢佳节胖三斤 暴饮暴食伤身体

■ 本报记者 郭畅

春节来临，亲朋好友聚餐机会增多。面对美味佳肴，很多人不加节制，结果给消化系统带来了沉重负担。近年来，暴饮暴食和过度饮酒已成为一种常见的节日综合征。

海口市人民医院胃肠外科主任医师彭勃接受记者采访时表示，毫无节制的暴饮暴食和饮酒会引发急性肠炎、胰腺炎、肠梗阻等多种消化道疾病，给人们的健康带来极大危害。

彭勃表示，所谓暴饮暴食，不仅指胃口大开，胡吃海塞，还包括在空腹、饥饿状态下快速进食，尤其是过量食用含高蛋白、高脂肪的食物。任何食物的过量摄入，都是有损健康的。

暴饮暴食为什么会健康产生危害？彭勃表示，暴饮暴食和过度饮酒完全打乱了胃肠道对食物消化吸收的正常规律。暴饮暴食后，人们会出现头昏脑涨、精神恍惚、肠胃不适、胸闷气

急、腹泻或便秘，严重的会引起急性胃肠炎，甚至胃出血。

据调查，暴饮暴食后2小时，发生心脏病的危险概率增加4倍。长期暴饮暴食还会导致肥胖，继而引发高血脂、糖尿病、高血压等疾病。老年人若暴饮暴食导致腹泻，会因大量丢失体液，全身血容量减少，血液黏稠，引发脑动脉闭塞。

节日期间，人们容易在饮酒后情绪激动，而紧张激动等情绪是诱发心梗的因素之一。节日聚会时，人们短时间内摄入大量高脂肪、高热量食物。这些食物会导致血脂浓度突然升高，血黏稠度增高，在冠状动脉狭窄的基础上形成血栓，引起急性心肌梗死。大量饮酒也会导致体表血管扩张，血液从内脏转移到体表，心脏等重要脏器因此出现缺血。

“春节期间，美食美酒虽多，但一定要适度适量食用。”彭勃提醒，暴饮暴食后，身体如果出现不适，一定要及时就医，在医生指导下服用促消化的药物。



## 春节打好保卫战

食，少食多餐，避免过饱。

饮食以清淡为主  
少油、少糖、少盐

患有慢性胃炎的病人，胃粘膜已有浅表性或萎缩性的炎症，应避免进食刺激性食物，如过酸、过甜、生冷、过烫、麻辣、油炸、腌腊、烟熏的食物。

消化不良的发病与胃酸的浓度有密切关系，因此溃疡病人应当避免刺激胃酸分泌的食物，如生冷、过热的食物，浓茶、咖啡、可可、胡椒和辣椒等。

脂肪能刺激胆囊收缩素的分泌，抑制胃的排空，食物在胃内停留时间延长，促进胃酸过多分泌，并加剧胆汁返流，会加重炎症和溃疡。胆结石、慢性胆囊炎、慢性肝炎、慢性胰腺炎患者应戒烟酒，减少脂肪的摄入，以免引起出血或急性胰腺炎。

注意饮食卫生  
避免病从口入

厨房应备两套砧板和刀具，生食熟食分开处理，以免交叉感染。购买食品要看生产时间，不要到卫生条件差的餐馆就餐，不要边打牌边吃东西。每餐饭菜不要做得太多，减少剩菜剩饭。剩菜剩饭用保鲜膜包好放冰箱冷藏，一定要重新加热后再吃。发现变质的食品要舍得扔掉，千万别图省事省钱而酿成疾病。

饮酒要适度

亲朋相聚，美酒助兴必不可少，但饮酒要有度，不可“以酒为浆”，尤其已有胃部疾病、胆囊结石、慢性胰腺炎、脂肪肝或心脑血管疾病的人，更要加倍小心，别把助兴变扫兴。（小可）



海南省肿瘤医院信箱 19

每顿饭八分饱为好

暴饮暴食给人的身体带来的疾病不胜枚举，如胃穿孔、腹泻、胆绞痛等。过量进食会刺激胰腺大量分泌胰液，造成胰管压力增高，致使胰管破裂，诱发急性胰腺炎，严重的还可能有生命危险。尤其是老年人肠胃功能衰退，消化与吸收能力变差，更应节制饮食。

### 资讯

## 海南首个空中直升机 医疗救援基地医院揭牌

本报讯(记者马珂 实习生林菁菁)1月20日，海南省首个空中直升机医疗救援基地医院揭牌仪式在海南医学院第二附属医院举行，这标志着海南医学院第二附属医院航空医疗救援基地正式启用，海南省开始进入航空医疗救援新时代。

近年来，道路交通拥堵现象加剧，突发事件和自然灾害不断增加，公共卫生紧急救援工作难度加大，开展航空医疗救援，有助于我省更加快速、高效地对危、重、急病人的医疗救援。

作为全国首批低空空域自由飞行区的试点省份，海南积极引入航空医疗救援专业机构，推进海南省航空医疗救援事业发展，填补航空医疗应急救援空白。航空医疗救援在自然灾害、海上救援、大型活动保障、高端医疗保障、重大突发事件救援等方面具有无法替代的优势。开展航空医疗救援有助于全面提升海南省应急救援的快速反应能力和紧急处置能力。

目前，海南省第一批规划建设的航空救援基地医院(建有直升机停机坪)有10个，其中3个已建设好，7个正在建设中。

据介绍，空中直升机救援海南省项目整体规划分为三期：2017年初，全岛首架专业医疗构型直升机正式投入使用；2017年计划完成第二期规划，投入2架专业医疗构型直升机；2018年计划完成第三期规划，共计投入4架专业医疗构型直升机，建成覆盖全省范围的航空应急救援网络。

## 省人民医院推进医疗服务下基层 “3+2+1”医联体推进分级诊疗

本报讯(记者马珂 通讯员冯琼)“大医院一号难求，小医院门可罗雀”，这个难题如何破解？近日，为推进分级诊疗制度建设，解决群众看病就医难题，海南省人民医院邀请省医改办、省卫生计生委及20多家基层单位，召开推进公立医院改革——基层医院医联体建设研讨会。

研讨会上，省人民医院提出了面向全省实施的“3+2+1”医联体方案，即通过三级医院、二级医院、一级医院纵向整合组建，建立半紧密型的托管模式、紧密型的集团模式、松散型的对口支援模式和互惠互利型的技术合作模式。

省人民医院院长李灼日表示，以纵向医联体为基础的新型医疗服务体系，是推动优质医疗资源下沉，进一步优化医疗资源结构布局，完善公立医院与基层医疗机构上下联动、分工协作机制的重要方式。目前，全国医改进入深水区，构建医联体是全面深化医疗改革的重要抓手，大型公立医院在医改中要探讨联动机制，明确医联体构建的路径，学习借鉴成功经验。

### 医学新发现

## 细嚼慢咽 有助增强口腔免疫力

据新华社消息，英国曼彻斯特大学近日发布的一项研究显示，吃东西时细嚼慢咽不仅有助消化，还可增强口腔免疫能力，有助避免疾病。

曼彻斯特大学和美国国家卫生研究院的联合团队在美国《免疫》杂志上报告说，他们发现咀嚼行为能激活口腔中一种名为Th17的免疫细胞。这种免疫细胞能抵御口腔中常见的细菌和真菌感染。

专家表示，与皮肤、肠道等部位的免疫细胞不同，口腔中的Th17免疫细胞的激活机制比较独特，不是因出现细菌被激活，而是通过咀嚼行为被激活，从而引发牙龈中的免疫反应。

值得注意的是，口腔炎症与身体各个部位出现的病症都有关联，因此了解调节口腔免疫力的因素，有助未来找到对抗多种炎症的治疗方法。



给我关注 还你健康

健康周刊广告联系：18976640822  
投稿邮箱：hnrjzk@qq.com