2018年2月8日 星期四
值班主任：张一强 主编：符王润 美编：许丽
海南日报

日上三竿不起床，东方既白才入睡

别让“春节病”来拜年！

■ 本报记者 侯赛

春节七天，有人是这样过的：与各路亲朋疯狂聚餐聚会，一场接一场；有人是这样玩的：与亲朋好友通宵打牌；还有人是这样安排的：与家人欢欢喜喜外出旅游；更多人可能是这样：宅在家中，将过去没睡足的觉都补回来！

从朝九晚五、有规律地睡觉，到日上三竿才起床、东方既白才入睡。难得迎来七天的自由放松，很多人放纵生活、习惯大逆转。医生提醒，春节期间，有些病是吃出来的，有些病是玩出来的，还有些病是该睡不睡、该起不起闹出来的，这就是人们常说的“节日综合征”。

忙于玩乐
小心累出来病

七天长假，其实是休养生息的最佳时期，有很多人反而比平常更加劳累，因为他们忙于玩乐，没有节制。例如外出旅游者路途奔波，身体得不到充分的休息，非常劳累；过年通宵打牌、打麻将也成为很多家庭乐此不疲的消遣活动。

“身体得不到充分的休息，抵抗力下降，就容易引起病毒入侵，引发感冒发烧。此时如果吃了不干净的食物，还容易引起胃肠急症。”海南省人民医院急诊科主任欧阳艳红告诉记者，每到年初三、年初四都会迎来胃肠疾病急诊的高峰期。

欧阳艳红表示，本身患有心脑血管、呼吸系统等基础病的人群，过度劳累会引起抵抗力下降，更会增加急症发病的可能。例如高血压、痛风、中风的发作就常常与过度劳累有关，容易引发血压骤升、关节肿痛、心肌梗塞等危险的症状。

【医生提醒】

1.注重休息、劳逸结合。
2.避免通宵达旦、舟车劳顿。

北上过年
小心冻出病

一到过年，很多在海南长期生活的外地人要拖家带口自驾“北上过大年”。

海口市120急救中心副主任欧阳洁淼提醒，长途跋涉和气候骤然变化，对心脑血管和呼吸系统的影响很大。天冷容易引起血管收缩，导致血液回流不畅、出现凝块；气温骤降也会导致呼吸道黏膜防御能力下降，引起鼻炎等呼吸系统疾病的发作。

“以前每到冬天总会有很多脑出血的病人，虽然现在大家健康、保健意识有所增强，脑出血的情况有所减少，但依然不容忽视，尤其是一些中年人。如今心脑血管疾病年轻化趋势明显，正因为这部分人群忽视自己的身体健康状况，导致疾病突发。”欧阳洁淼表示，每到春节，海口市120急救中心接诊的心脑血管疾病患者比平时高出至少两成。

【医生提醒】

1.首先要注重保暖，避免受冻。

2.要保持规律作息，避免有规律的生活习惯被打乱，以致抵抗力下降，为急病发作创造条件。

3.长期固定吃药的慢性病人群不能擅自停药，避免病情失控而急性发病。

日夜颠倒
小心睡出病

不同人有不同的春节过法，而“宅男宅女”们最喜欢宅在家中，什么事也不干。他们的生活规律通常最为紊乱：今天通宵打游戏，明天通宵看电影，隔天又睡上一整天。早午餐合为一顿吃，甚至只吃晚餐。

欧阳洁淼表示，平常工作生活过于劳累的人，都想趁着春节期间放松一下，但休息过多了也并非好事。整天睡觉的人容易胃口不好、四肢无力、精神不振。

对此，欧阳洁淼建议，应积极主动地调整好自己的情绪，轻轻按摩头部、散步闲逛或做其他小事分分心、听听音乐，调整机体的植物神经功能。在长假结束前做个SPA或身体局部的按摩也是不错的休养身心的选择。

【医生提醒】

1.保持规律的饮食和作息，睡眠的时间保持在8小时左右，不要太多。

2.适当外出或运动，保持精神清爽。

过量饮酒
小心喝出病

酒是中国人聚会餐桌上少不了的助兴佳品。春节到来，人一高兴就忘记疾病忘记伤痛，忘情纵酒，这种情况十分危险。

欧阳洁淼表示，过度喝酒容易引起酒精中毒，出现呕吐、胃痛、精神不振甚至胃大出血。特别是在慢性病患者越来越多的背景下，喝酒对多种疾病都有不良影响，应当少喝。

“喝酒最伤肝，肝脏不好的人群喝酒容易引发急性发作，应该严禁肝病患者喝酒。酒精性急性肝损伤后果可大可小，若引起急性肝衰竭也会导致死亡。”欧阳洁淼表示，酒精对胃黏膜有刺激作用，因此肠胃不好、胃肠功能紊乱的人更要少喝酒。

另外，酒精对心脑血管的影响十分复杂，有心脑系统基础病的人要慎喝。特别是高血压患者，酒精会促进血压升高，喝多了容易出现危险情况。

【医生提醒】

肝病患者禁酒，胃肠不好、心脑血管基础病患者尽量不喝酒。

高兴过头
小心情绪病

过年期间聚会多，亲朋相聚自然高兴，有时候就是太高兴了，乐极生悲；不小心发生口角，过分动怒，情绪波动过大……

海口市人民医院临床心理医学科医生林明栓表示，这些情况对患有心血管疾病的人来说不是一件好事。例如患有高血压、心脏病人群，情绪波动容易引发血压升高，诱发脑中风、心肌梗塞等。

“春节放假是放松、休息和亲人之间联络感情的好时机，可以适当尝试倾诉，把平时压抑的情绪宣泄出来。也可以多跟家人聊天、打扑克、自己看书，做静态运动。”林明栓表示。

【医生提醒】

不动怒、不过喜、不过悲，心平气和，尽量减少过大的情绪波动。

健康百科

春季阳气升腾
养生当护肝益肺

立春已过，中国工程院院士、天津中医药大学校长张伯礼在接受记者采访时表示，春季阳气升腾，养生应以护肝益肺为主。

张伯礼说，中国传统以节气中的“四立”为四季的起点，立春这一天“阳和起蛰，品物皆春”，由于人们冬季进补、厚衣被、少活动，加上室内温度高，形成体内热郁积，立春气候转暖后阳气生发，易使人肝阳上亢，容易出现上火、口鼻干、嗓子干等症状，有的甚至出现口腔溃疡，眼睛发红等。

“所以春天要少食用羊肉、海鲜等发性及高热量、油腻食物，多吃清淡的绿叶蔬菜、新鲜水果，适量食用鱼肉、鸭肉等食物，通过饮食来清理内热，同时要适当多饮水。”张伯礼说，春天属木入肝，肝喜酸，所以要少吃酸多的东西，而通过辛甘之味益肺健脾，可以抑制肝气过于升发，多吃益肺气的食物，如银耳、萝卜、荸荠、柑类食品，养阴清肺、润肺。

张伯礼说，人春季易有春困感觉，会出现情绪不稳定，也就是春躁，这时要适当增加运动，包括太极、体操、爬山、游泳和散步，伸动肢体的活动要多做，有益于气机疏泄。（新华社）

四个坏习惯比喝酒还伤肝

众所周知，肝脏是人体内以代谢功能为主的一个器官，并有去氧化，储存肝糖等功能。肝脏血液供应非常丰富，肝脏的血容量相当于人体总量的14%，所以肝的作用非常大，万不可轻视。但是在很多时候，人们的一些坏习惯在某种程度上伤害了我们的肝脏。山西省中医院肿瘤三科医生裴云霏提醒，有四种坏习惯，比喝酒还“伤肝”。

过多的糖分摄入。食用过多高糖食物，不仅易转化为脂肪储存在肝脏内，诱发脂肪肝，而且还会使胃肠道的酶分泌过多，影响食欲，加重胃肠胀气，所以大家应少食高糖食物，如巧克力、甜品等。

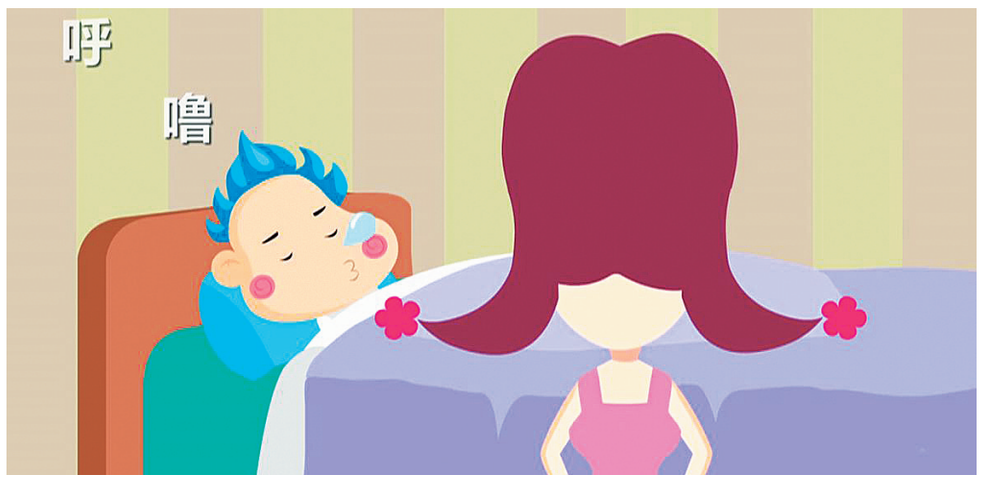
爱吃辛辣食物。辛辣、刺激食物可刺激胃黏膜，使胃酸分泌增加，从而加重肝脏负担，特别是肝炎患者食用后会加重肝脏负担，诱发消化道出血，所以大家应少食辛辣、刺激的食物，如辣椒、芥末等。

经常吃加工的食品。加工的食品含有防腐剂和食品添加剂，大量食用后会加重肝脏解毒、代谢负担、诱发肝损伤，所以大家应少食加工食品。

摄入过多亚硝酸盐。研究发现，亚硝酸盐可在胃内合成亚硝胺，从而变成一种强烈的化学致癌物，诱发肝癌，所以大家应少食含亚硝酸盐的食物，如泡菜、腌菜、咸鱼等。（山西晚报）

宝宝打呼噜 只因睡得香？

“儿童鼾症”：影响发育，越长越丑



■ 本报记者 符王润

孩子打呼噜，家长们大多不当回事。专家提醒，儿童打鼾可能是腺样体或扁桃体肥大导致的，应及时找医生诊治，否则可能影响其生长发育和认知功能。

日前，6岁男孩兜兜的妈妈终于露出了笑脸，因为兜兜终于摆脱了打鼾的困扰，能够睡上安稳觉了。原来，兜兜自出生以来睡觉就会打呼噜，并且睡眠不安宁。随着孩子年龄增大，他的脾气也越来越大。为此，妈妈带着兜兜辗转国内多家医院，却一直无法治愈。

抱着试一试的想法，兜兜的妈妈带着他来到海南省第三人民医院就诊。该院耳鼻喉科主任顾兴智通过检查发现，兜兜患的是“儿童阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征”，简称“儿童鼾症”。病因是由于扁桃体、腺样体肥大，导致上气道机械性堵塞。同时伴有扁桃体反复发炎、肿大，腺样体发炎，脓性分泌物积聚在鼻腔和鼻咽腔，导致患儿睡眠呼吸暂停，从而缺氧。

顾兴智为兜兜实施了微创手术，手术当天，兜兜就能安静入眠了，困扰兜兜多年的呼噜终于消失了。

儿童打鼾是疾病吗？顾兴智介绍，“儿童鼾症”是指因部分或完全性上气道阻塞而导致睡眠低氧血症、高碳酸血症，出现生长停滞、心肺功能异常、神经损害、行为异常等临床表现的综合症。

“儿童鼾症”常见的临床表现，包括睡眠时打鼾、张口呼吸、呼吸费力，甚至口唇紫绀、睡眠不安、活动过度、多汗、觉醒、挣扎或睡眠惊恐，部分患儿伴有尿床。严重的则会发展为多动症、学习成绩差、发育迟缓、烦躁、易激惹、性格行为异常、注意力缺陷、晨起头痛、学习成绩不良等现象。

其实，儿童打鼾不仅可以引起以上几种问题，还会导致孩子生长缓慢、智力发育落后、引起渗出性中耳炎、甚至可能影响儿童的面容。顾兴智表示，儿童在打鼾时由于鼻咽部阻塞、张口呼吸，上下牙齿咬合不正常，久而久之，可导致面部畸形发育，形成“腺样体面容”，一旦形成就难以恢复。

“腺样体切除术和扁桃体摘除术是目前最有效的治疗方式，但过敏性鼻炎和体重超标儿童的减肥治疗也不容忽视。”顾兴智说。

“儿童鼾症”的预防同样也很重要。顾兴智指出，孩子在营养方面要保持均衡，防止因营养过剩而出现肥胖；保证儿童作息时间的规律性，减少夜间的剧烈活动；注意增强身体抵抗力，减少各种急慢性呼吸道传染病的发生，避免炎症引起的上呼吸道阻塞；患有过敏性疾病要及早治疗。

他还提醒，宝宝在睡眠中出现的一些小异常如抽搐、惊醒、哭闹、觉醒等，都可能是宝宝身体健康出现问题的信号，父母应该引起重视，及时带宝宝到医院接受相应的检查，充分了解和认识相关疾病，做到早发现、早诊断、早治疗。

病历档案

省妇幼保健院为“狭颅症”患儿重拼颅骨
1岁小“外星人”获矫治

■ 本报记者 符王润

近日，1岁的欢欢（化名）被父母带着来到了省妇幼保健院求医。欢欢因为头颅形状异常，突出的头额像个小“外星人”，且智力发育明显慢于同龄孩子。经诊断，欢欢患有狭颅症。这种疾病是因为其颅骨缝提前闭合，颅骨不能继续长大，限制了大脑的进一步发育，从而导致智力出现问题。

1月23日，省妇幼保健院副院长、小儿神经外科主任顾硕为欢欢进行了3个小时的手术，这也是我省首例为狭颅症患儿进行的浮动骨瓣成形术。目前，欢欢精神状态良好，正在术后恢复中。

顾硕介绍，狭颅症是小儿神经外科常见疾病之一，发病率大约为千分之一。由于颅缝过早闭合，以致颅腔狭小不能适应大脑的正常发育，从而导致患儿出现运动和智力问题。狭颅症的致病因素非常复杂，目前研究表明，狭颅症与基因有关，并且多见于男孩。发病的男女比例为2:1。

“正常情况下，婴儿前半年平均每个月头围增长1.5厘米，后半年平均每个月头围增长0.5厘米，新生儿在出生后第一年内大脑生长速度最快。在婴儿期，如果出现一条或几条颅缝过早闭合，会影响颅骨的生长与扩张，而大脑却在继续生长，往往会出现颅内压增高、视力下降、智力低下、精神活动异常、癫痫发作等症状。”顾硕说。

手术是治疗狭颅症的唯一有效方法。“浮动骨瓣成形术，形象地来讲也可以称为‘换头手术’或者‘头骨拼图手术’。”顾硕介绍，在此次手术中，他需要把欢欢闭合的颅缝重新切出一条缝，同时对颅骨进行整块分割，逐个塑成需要的形状，再重新拼接起来。顾硕为欢欢设计的是多个浮动的骨瓣，让大脑有足够的空间顺利生长。在手术中，最大的危险是可能出现静脉窦破裂出血、脑脊液漏等风险。完成颅骨缝的重造和浮动骨瓣成形后，顾硕为欢欢进行了头颅整形，恢复其头颅美观性。

“狭颅症越早治疗效果越好，如果是8个月以下的孩子，还能实施微创手术，减小创伤。”顾硕提醒，由于狭颅症发病症状比较隐匿，通常不能引起家长的足够重视。一旦错过最佳治疗时机，轻者影响头颅外观，重者对患儿智力造成很大影响。他建议，家长要注意观察孩子的头围和智力发育水平。一旦发现孩子头围情况异常，如发现孩子出现舟状头、斜头畸形、三角头、尖头或称塔头等头颅畸形，或者智力发育缓慢等情况，一定要及时就医。

孕妇服用抗生素 增加孩子患病风险

澳大利亚和丹麦的研究人员最新发现，女性在怀孕期间服用抗生素会增加孩子在成长过程中患感染性疾病的风险，且顺产出生的孩子更容易受感染。

澳大利亚默多克儿童研究所2月5日发表新闻公报说，该机构研究人员和丹麦奥胡斯大学同行一起，分析了1995年至2009年之间出生的约77万名丹麦儿童因感染住院的数据，以及他们的母亲在怀孕期间使用抗生素的情况。

研究发现，女性孕期服用抗生素将导致孩子在0至14岁期间感染疾病的风险增加约20%，在预产期前服药或孕期服药超过一个疗程对孩子的影响更大。此外，在孕妇服用抗生素的情况下，顺产出生的孩子在成长过程中感染疾病的风险比剖腹产出生的孩子更高。

研究人员认为这和肠道微生物群的影响有关，顺产婴儿的肠道微生物群主要来自母亲的肠道及产道，而剖腹产婴儿则从母亲的皮肤和医院环境中获取微生物群。

领导这项研究的杰茜卡·米勒说，服用抗生素会破坏肠道中的菌群平衡，而健康的菌群对儿童免疫系统发展和预防疾病十分关键。“孕妇发生孕期感染很常见，并且需要接受适当治疗，但务必注意抗生素的合理使用。”

这项研究成果已发表在最新一期英国《国际流行病学杂志》季刊上。（新华社）

给我关注 还你健康
健康周刊广告联系：18976640822
投稿邮箱：hnrbjkzk@qq.com

地址：海口市金盘路30号 邮编：570216 总值班：66810666 广告许可证：琼工商广字015号 广告部：66810888 发行部：66810999 海报集团新闻热线：966123 邮发代号：83—1 报费：每月45元 零售每份1.5元 昨天开印时间2时45分 印完：5时05分 海南日报印刷厂印刷