

健康过大年 远离“节日病”

■ 本报记者 马珂 侯赛

春节，对于中国人来说意义重大。从大年三十到正月初六，无论是家庭聚会还是走亲访友，都热闹非凡，喜气洋洋。然而，由于春节期间很多人饮食无节制、生活作息被打乱等，难免不会突发各种急症。

对此，中华急诊协会副主席吕传柱提醒大家，春节期间要保持健康的饮食生活习惯，远离各种“节日病”。



劳累过度，心脑血管病来敲门

七天长假，其实是休养生息的最佳时期，但大多数人反而比平常更劳累。外出旅游者长途奔波，得不到充分休息；走亲访友者大吃大喝，身体吃不消等。

“本身患有心脑血管基础病的人群，过度劳累会引起抵抗力下降，更会增加急症发病率。”吕传柱提醒，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。尤其是老年人，伴有糖尿病或冠心病史的人群，心脑血管病的发病风险相对更高。

针对心肌梗塞这一致命性疾病，吕传柱特别强调，如果患者出现发作性胸部闷痛、压迫感、憋闷感、甚或濒死感，要引起高度重视。上述症状，部分患者还可放射至上肢、后背部或颈部，持续数分钟至数十分钟。休息或服用硝酸甘油后，如果超过20分钟未得到有效缓解，就要考虑急性心肌梗塞的可能。此时，需立刻拨打120急救电话，将患者就近转运至医院胸痛中心。

脑中风发病率在节假日期间也往往呈增长趋势。吕传柱提醒，快速识别脑中风，能够大大缩短患者救治前等待时间，从而显著改善预后情况。对卒中患者进行快速识别，简单来说就是“一看，二查，三聆听”：“一看”是看患者面部是否对称，嘴巴歪不歪斜；“二查”是检查患者两只胳膊是否能够平行举起，是不是单侧无力，不能抬举；“三聆听”指听听患者说话是否口齿清晰。符合上述任意一项即可认定为高度疑似脑卒中，应立即拨打120急救电话，将患者就近转运至医院卒中中心进行救治。

春节期间免不了各种聚会，美酒与美食轮番上阵，给我们的消化系统带来极大负担，极易引发消化系统疾病。吕传柱表示，急性胃肠炎和急性胰腺炎是春节高发的消化系统疾病，大家要特别引起重视。

急性胃肠炎的症状往往有恶心、呕吐、腹痛、腹泻、发热等，严重者还可出现脱水、休克。一般来说，急性胃肠炎病人多是恶心、呕吐在先，接着出现腹泻，腹泻每日从3-5次甚至达数十次。

出现腹泻症状时，病情轻者可口服葡萄糖电解质液以补充体液的丢失。如果持续呕吐或明显脱水，则需静脉补充5%-10%葡萄糖盐水及其他相关电解质。建议摄入清淡流质或半流质食物，以防止脱水或治疗轻微的脱水。如果呕吐持续或腹泻严重，则需到医院就诊，进行相关检查并治疗。

“酗酒和暴饮暴食是诱发急性胰腺炎的重要因素。”吕传柱介绍，急性胰腺炎缺乏特异性症状，发病时主要表现是腹痛、腹胀、恶心呕吐。腹痛部位以上腹部为主，疼痛可以放射到肩背部，可以是程度比较轻微的胀痛，也可以是程度剧烈、难以忍受的绞痛。

吕传柱提醒，急性胰腺炎的发病表现与其他很多腹部疾病相似，非专业人士很难区分，因此只要是短时间内不能缓解，特别是症状还逐渐加重的上腹部疼痛，均应到医院就诊。

一到过年，很多在海南长期生活的外地人要拖家带口“北上过大年”。坐车乘机、走亲访友、人群聚集，吕传柱提醒，儿童免疫力相对比较低，很容易感染呼吸道疾病，家长们需特别注意。

呼吸道感染包括流行性感冒和普通感冒、肺炎等，普通感冒症状轻者可先予口服小儿感冒冲剂等自行观察，而流行性感冒、肺炎及普通感冒症状重者需要及时就医。

在预防方面，需要加强护理，注意防寒保暖和适当户外运动。如去到空气质量较差的环境及天气恶劣的情况外出，建议戴口罩。家里常通风，每天至少2-3次，每次至少15分钟。饮食要均衡，多喝水以加快代谢产物的排出，多吃蔬菜水果补充维生素。如家中有人感冒，要及时隔离，避免密切接触儿童。

节假日是儿童眼外伤高发期。

海南省妇女儿童医学中心眼科主任文道源提醒，游戏时儿童常会因各种原因导致眼外伤，儿童常见的眼外伤有刀、剪刀、土石块、棍棒、玩具等锐器和钝器造成的损伤；有鞭炮、雷管等带来的爆炸伤；有酸碱、洗涤剂等造成的化学损伤；还有可能被鸟啄伤、家畜角撞伤等。因此，春节期间，家长要警惕孩子的眼睛遭受意外伤害。

春节长假，请护好孩子的眼

■ 本报记者 徐晗溪 通讯员 郑琼

预防儿童眼外伤，需要家长们在很多细节上注意。有的家庭习惯将锥子、剪刀、螺丝刀等锐器放在显眼易得的地方，使得孩子们也常拿着这些东西玩耍，稍不小心，容易扎伤眼球。文道源在临床中就遇到不少这样的病例。“孩子玩鞭炮也是一件非常危险的事情，被鞭炮炸伤眼睛的例子并不少见。”文道源说。

文道源建议，家长应该禁止孩子玩弹弓和弓箭。弹弓伤给眼睛带来的伤害是非常严重的。轻者球内出血，重者可造成眼球破裂、晶状体脱位、视网膜裂孔、视网膜脱离、青光眼等，最后导致眼睛萎缩失明。

除此之外，强光也会给孩子眼睛带来很大伤害。太阳光中除可见光线外，还有大量红外线，都有可能引起视网膜和脉络膜的损伤。损伤的程度，取决于光线到达眼底的强度。由于这类辐射线进入眼内后，通过晶状体的折射聚合于黄斑区，会造成黄斑区的损伤。

“黄斑区是视功能最敏锐的部位，由此造成的损伤将使中心视力受到不可逆性的破坏。”文道源解释道，儿童好奇心比较强，有时会不顾刺眼凝视太阳，家长要叮嘱孩子不要在烈日下看书、写字、绘

画，也不要用手镜子反射太阳光照其他小朋友的眼睛。

一旦孩子遭遇了眼外伤，在赶往医院之前，家长该如何进行紧急处理？对此，文道源给出以下建议：

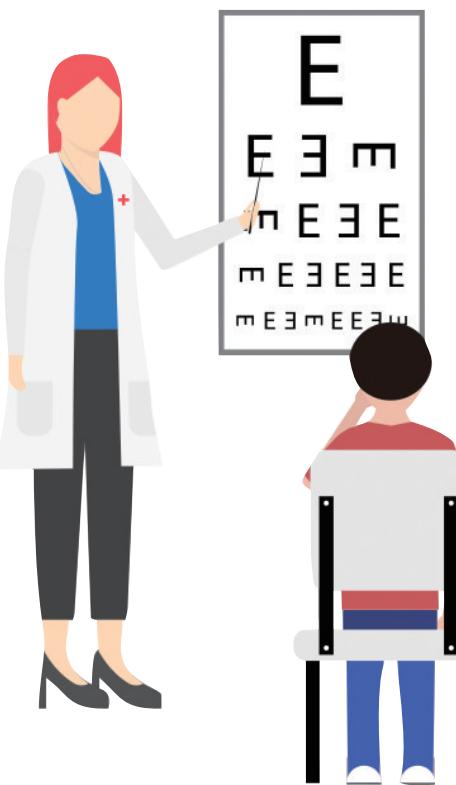
细片在眼睛里：不要揉搓在眼睛中的细片或微粒，拉起上眼皮超过下眼皮，让睫毛把在上眼皮内面的细片刷下，眨眼数次，使眼睛中的微粒移出，假如细片还是存留，把眼睛闭上并尽快就医。

眼睛撞击：立刻用冰敷15分钟来减少疼痛和肿胀，若有眼球变黑或眼睛模糊通常是眼内伤害的信号，立刻就医。

眼睛和眼皮的割伤：轻轻地将眼包扎且立刻求医，不要尝试用水冲洗掉或移除黏在眼睛内的物体，绝不要加任何压力到受伤眼或眼皮，且不要揉搓眼睛。

化学灼伤：立刻用水冲洗，用手指尽量使孩子眼睛张大，将孩子的头置于水龙头下或者用任何清洁容器的水浇在孩子的眼睛内至少15分钟，慢慢且是持续的，让孩子尽量转动眼球使化学物能洗出，不要使用眼罩，也不要包扎眼睛，当上述步骤处理完之后，要立刻求医。

文道源提醒，孩子发生眼外伤后，一般情况下，很难轻易判断视力受到伤害的范围与严重程度，家长应立刻带孩子寻求专业眼科医师的帮助。



春节护牙小妙招

又是一年春节到，家家户户真热闹。大鱼大肉满桌上，牙齿和胃受不了。春节在享受美食的同时，也要记得保护牙齿，实用的保护牙齿小妙招赶紧收藏起来！

1. 坚持刷牙：一天2-3次
一天刷牙2-3次（早、中、晚），每次3分钟左右，饭后漱口。选择软毛牙刷，可在网上搜索“巴氏刷牙法”学习正确的刷牙方法，刷牙时应将牙刷倾斜45°，避免因左右“拉锯式”刷牙而导致牙齿受损。

2. 餐后剔牙：使用牙线，拒绝牙签
餐后尽量不要用牙签剔牙，

因为牙龈软嫩，使用牙签剔牙很容易将牙龈戳破出血，导致缝隙大、牙龈发炎，建议使用牙线清洁牙缝，但注意不要用力过大，以免损伤牙周组织。

3. 少食：碳酸饮料、甜食

长期饮用碳酸饮料会导致牙齿表面脱矿，甚至造成牙釉质剥脱。碳酸饮料中含有大量糖分，糖分过多则容易导致龋齿。

4. 双侧交替咀嚼

经常咀嚼一侧的牙齿、颌骨和咀嚼肌发育丰满，或造成功能性肥大；而不用的一侧，则发育较差，甚至消瘦塌陷，就会出现两侧显著不对称，形成歪脸畸形，影响美观，并且还可能会造成牙齿排列不齐、错颌等情况，应双侧交替咀嚼。

当然，除以上这些护齿小妙招外，更应做到定期到正规专科口腔医院进行口腔检查、定期洗牙，预防比治疗更重要。

海南泰康拜博口腔医院

诊疗科目：
口腔科 牙体科 预防口腔科
口腔颌面外科专业 医学影像科
口腔科 口腔修复专业
口腔正畸专业 医学检验科

咨询预约热线

0898-36351111

地址：海口市龙昆南路5号（白坡里公交站旁）

春节各大医院门诊时间安排



一年一度的春节长假马上就到了，春节期间万一遇到急症怎么办？海南日报记者为大家整理了一份春节就医锦囊，为您的春节健康保驾护航。

海南省人民医院：

1月24日-26日门诊停诊，1月27日-30日开诊。春节期间急诊、发热门诊24小时接诊。（值班电话：0898-66226666 春节期间暂停门诊预约挂号，改为现场挂号）

海口市人民医院：

1月24日-1月30日内科、大外科间门诊开诊，儿科、胃肠外科、泌尿外科、骨科中心等夜间科室排班出诊；口腔中心、发热门诊、急诊24小时接收急诊。（值班电话：0898-66151200）

海南医学院第二附属医院：

1月24日-26日门诊停诊，患者可到急诊科就诊；1月27日-30日正常开诊。（值班电话：13876243667 春节期间暂停门诊预约挂号，改为现场挂号）

海南省眼科医院：

春节期间正常出诊，24小时接收急诊。（值班电话：15308912145）

海南省中医院：

1月24日-26日门诊停诊，患者可到急诊科就诊（值班电话：66208711）；1月27日-1月30日门诊出诊。（值班电话：0898-66110120）

海南省妇女儿童医学中心：

1月24日-26日门诊停诊，患者可到急诊科就诊；1月27日-30日门诊开诊。（值班电话：0898-36336161 拨打时间：08:00-17:30）

海南省妇幼保健院：

1月24日-1月30日产科、妇科门诊正常开诊，其他科室排班出诊或停诊；1月27日-30日全部恢复门诊。（值班电话：0898-36689219 拨打时间：08:00-17:30）

中国人民解放军联勤保障部队第九二八医院：

春节期间日间门诊停诊，患者可到急诊科就诊。（值班电话：0898-65920141）

海南省第五人民医院：

1月24日-1月30日龙昆南门诊皮肤科开诊；琼海门诊与桂林洋门诊停诊。（值班电话：0898-66512550）

海南省第二人民医院：

1月24日-26日门诊停诊，1月27日-30日门诊开诊。24小时接收急诊。（门诊电话：0898-31870067 急诊电话：0898-86639120）

海南现代妇女儿童医院：

春节期间妇科、产科、儿科正常出诊，24小时接收急诊。（值班电话：0898-66595555）

文昌市人民医院：

1月24日-1月27日停诊，1月28日8:00起全面开诊，急诊24小时接受急诊，内科、外科、儿科急诊患者可到急诊科就诊。（值班电话：0898-63222279）

定安县人民医院：

1月24日-1月30日仅上午开诊（7:30-11:30）；其它时间可到急诊或住院科室就诊。急诊、发热门诊24小时接诊。（值班电话：0898-63823011）

三亚市人民医院：

春节期间门诊开诊，24小时接收急诊。（值班电话：0898-88273806）

三亚中心医院：

春节期间门诊正常开诊，急诊以及发热门诊24小时开诊，儿童专科除正常门诊时间外，开设午间及夜间急门诊（值班电话：0898-88290120）

三亚市妇幼保健院：

1月24日-30日部分门诊停诊，产科、妇科、儿科等科室正常开诊，急诊24小时接诊。（值班电话：0898-88023955）

春节期间（2020年1月24日至1月30日）三亚市各医院线上号源开放情况：

1. 三亚中心医院正常开放网上预约挂号，门诊部实际开放科室以医院通知为准；

2. 三亚市妇幼保健院正常开放网上预约挂号，门诊部实际开放科室以医院通知为准；

3. 三亚市中医院只开放现场窗口挂号，门诊部实际开放科室以医院通知为准；

4. 三亚市人民医院只开放现场窗口挂号，门诊部实际开放科室以医院通知为准。

（马珂 侯赛整理）