

这个假期，你被“节日病”盯上了吗

星报记者盘点春节期间高发病

□ 王炜 童有兵 苏洁 记者 李皖婷

春节假期结束了，怎么样，过得开心吗？可是欢庆之余，总有一些人因为假期的无节制，导致身体抱恙。对于年轻人来说，过年吃得多，加上喝酒打牌，胆囊炎、胰腺炎、胃肠炎、胃出血就比较多；对于老年人来说，天气变化快，心脑血管和呼吸科病人也挺多；至于孩子们，春节也是各种儿童意外伤害的高发期。

心脑血管病

提醒：作息不规律容易旧病复发

说起自己春节的经历，65岁的吴阿姨还心有余悸。

“大过年的，咳呛得要命，还头疼。”吴阿姨说，大年初一就发现自己有点感冒，一直在流涕、咳嗽。想去医院看看，可儿子、女儿都回来了，家里一大堆事。以为吃点药就能好，没想到没过两天竟开始感觉恶心，坐都坐不住，这才不得不去看医生。

在医院，医生告诉吴阿姨，她的全身无力、胃口不好与血压升高有关。“医生说可能是感冒诱发让原来的心脑血管疾病加重了。”吴阿姨说，她最后不得不在医院里住了两天。

“每年春节期间都有很多心脑血管病人前来就诊，喝酒、情绪波动、作息不规律、饮食不节制、不按时吃药等都可能引发心脑血管病，尤其是有慢性基础病的人群一定要注意。”合肥市一院急诊科主任杨静说。专家同时提醒有心脑血管病的老人，正月里气温仍然不稳定，若遇到天气变化大时，每天可服用一片阿斯匹林，以改善大脑血液循环，预防中风。

消化系统病

提醒：饮食不节制，胃出血就会找上门

年初五，23岁的小余突然感觉胃痛，联想到自己有老胃病，又连续三晚熬夜跟哥们儿打牌、K歌、消夜，他赶紧到家附近的医院。

市场星报、安徽财经网记者了解到，春节聚餐频繁，饮食不节制、不规律容易导致腹胀、腹泻、腹痛、呕吐等不适症状，甚至诱发急性胃肠炎，出现脱水、休克等症状。“如果呕吐持续或者腹泻严重，需要马上到医院就诊，进行相关检查并静脉输液。”合肥市一院消化内科主任彭琼表示，每年春节期间消化道疾病患者都要比平时多出两三成。

除了“吃出来”的病，“每天晚上的九点到凌晨，急诊醉酒病人最多。”杨静介绍说，春节期间，亲朋团聚，难免觥筹交错，醉酒病人比往日更多出几成。杨静提醒，尽量不要空腹饮酒，更不要用手指刺激咽喉来催吐，因为这容易导致十二指肠内容物逆流，引发急性胰腺炎。

儿童意外伤害

提醒：别让孩子吃小坚果

安徽省儿童医院门诊部护士告诉记者，每年春节，医院总会收治一些意外伤害患儿，其中最常见的是气管异物。该院耳鼻咽喉科主任医师成琦介绍，有一年年三十那天，仅他一个人就做了4台气管异物手术。

成琦指出，由于孩子的牙齿发育不完全，往往不能做到有效咀嚼，再加上孩子容易哭闹，这样瓜子、花生等都可能在此时呛入气管，严重的甚至引起窒息死亡。他建议，3周岁以下的孩子尽量不要食用瓜子、花生一类的干果，家长在孩子吃东西的时候不要逗孩子笑，以免引起呛咳发生意外。



佳节已过 如何告别节后综合征？

□ 朱世玲 记者 李皖婷

“怎么又要上班了，我还没休息好呢！”每到长假“余额不足”时，总会听到有人“哀嚎”。然而这种痛苦并非空穴来风，烦躁不安、不想工作，情绪抑郁、焦虑，严重的甚至腹痛、失眠……每年春节假期结束，都会有不少人患上“节后综合征”。专家表示，“节后综合征”不一定是病，想要避开“节后综合征”的“魔掌”，还是应以主动调适为主。

提醒：小心被节后综合征“盯上”

“一些平时在高度紧张状态下工作的上班族，一旦停下来无事可做，容易出现抑郁、失落、焦躁不安等不良反应。”安徽省精神卫生中心心理科医生高莉玲说，放假之后，很多人都需要有一个心理上的适应期，一些上班族由于长期处于疲劳状态，身体得不到休息，因而很容易发生“慢性疲劳综合征”。

外出旅游、聚会打牌、通宵上网成为很多年轻人假期的休闲方式。“此种过度的娱乐或暴饮、暴食，常常会使人透支体力，引起胃肠道不适，甚至是胰腺炎。”高莉玲提醒，在所有节后综合征中，肠胃问题是最大困扰。大鱼大肉、开怀畅饮，让肠胃大受刺激，很多人在节后会出现各种肠胃问题，比如消化不良、神经性厌食等。

“现在空巢老人越来越多，一到节假日子女全部回到家中，他们忙前忙后，生活也失去往日的规律，身体得不到很好的休息。”高莉玲说，节后儿女离开，老人一下子又进入安静状态，回到以往的寂寞生活中，容易产生情绪上的焦虑。加之打乱的作息一时难以恢复，这时老人极易出现各种不适症状，严重的会引发其他身体疾病。

妙招：可从作息、饮食、心理调节入手

其实，节后综合征是长假后出现最多的心理与生理综合症，主要表现为感到浑身乏力、嗜睡、精力不集中、厌食、恐惧、孤独和出现头晕、口干舌燥、烦躁、腹痛腹泻等症状。

专家表示，节后综合征并不一定是病，想要克服主要要进行心理、生理方面有规律的调节。专家建议，上班族可从调整作息、饮食、心理三方面入手应对节后综合征。

作息

缓解节后综合征首先是调整作息，尤其是在假日中日夜颠倒、通宵娱乐导致节后出现睡眠紊乱的上班族，更需注意早睡早起，保证充足的睡眠时间。睡前最好泡泡脚，可以消除身体疲惫，有助睡眠。

睡眠虽然是驱除疲劳的重要手段，但假期旅行回家后蒙头大睡是错误的。每个人的睡眠是由自己的生物钟控制的，如在假期旅行中每天早晨都是7点起床，回到家却到中午才起，那么生物钟就会被打乱，人就会感到更疲劳。正确的做法是提前一两个小时入睡，坚持在同一时间起床，起床后可散散步、做做操，给身体一个缓冲期，以达到尽快恢复体力的目的。

饮食

节日期间，往往饮食过量，生活作息紊乱，身体最先发出警告的就是消化系统。所以节后饮食应以清淡为主，让节日期间餐餐大鱼大肉、吃得太多的肠胃得以歇息一下，多吃新鲜水果蔬菜，蔬菜中的膳食纤维能促进肠胃蠕动，调整肠胃功能。上班族可多食些富含蛋白质的豆制品、牛奶、鱼、蛋等，以助消除疲惫、恢复体力。

心理

节后综合征的缓解需要一个过渡的时间，正常的工作和学习节奏会帮人完成调节，节后三天不宜超负荷工作。刚上班工作量不要一下恢复到放假前，有一点过渡时间。先把必要完成的工作完成，把不急的事情放一放，自己给自己一到两周的时间根据个人工作情况慢慢增加工作量。这样既可以高质量地完成工作，又不会给自己过大的压力而感到焦虑烦躁。

除了上班族，老人也要注意调整心理落差。出现节后综合征的老人，节后应转移注意力，多和子女通电话、视频聊天；与周围邻居多交流或参加一些适合老年人参加的集体活动，比如扭秧歌、唱歌等，尽快将心理落差调整过来。作为子女，更要在這段特殊的时间，多花心思关心远方的父母，多注意在节后这段时间给老人聊天问候。

