



随着春节假期结束,不少人出现晚上睡不着,白天睡不醒,吃啥都没胃口,全身都不舒服等一系列“症状”。安徽省针灸医院急诊科主任朱才丰表示,这些症状统称为“节后综合征”,备受困扰的市民不妨试试下列“治疗处方”。

□ 李晋 记者 马冰璐

赶走“节后综合征” 不妨试试三大“治疗处方”

症状一:肠胃不适 容易积食

春节期间频繁的聚餐饮酒,大吃大喝会破坏肠道菌群平衡,导致消化吸收功能受损,肠胃出现问题。此外,进食过多的高脂肪高蛋白食物,导致胃肠道的负担较重,容易出现积食等现象。

“处方”:晨起空腹喝一杯温开水。可以加少量蜂蜜、食盐等,具体根据个人喜好而定。

选择一些养胃促消化的食物。如山楂、魔芋、黑木耳、海带、猪血、山药、苹果、草莓、蜂蜜、糙米等。

坚持“少盐、少油”原则。以蒸、煮、炖等烹调方法,少量多餐,食物细软易消化为宜。

少喝咖啡、烈酒、浓茶等刺激性饮品。帮助胃肠道恢复肠道菌群平衡。

遵医嘱服用抗溃疡药。对于受伤的胃黏膜,可遵医嘱服药。

症状二:睡眠紊乱 精神萎靡

春节期间,大多数人长途奔波,亲朋好友欢聚一堂,迎来送往,不分昼夜,睡眠不足。节后出现反复失眠、早醒,同时又有情绪低落、精神不振等症状。

“处方”:逐渐增加户外活动的时,进行节奏和缓的运动,

如游泳、瑜伽等,老年人还可以散步、慢跑、打太极、踢毽子等。

下午5点后尽量不喝咖啡、茶等含刺激兴奋的饮品。

关掉所有带亮光的电器,在窗帘上加个遮光层,让卧室彻底黑暗。

睡前1~2小时喝一小杯牛奶或红酒。

洗个热水澡,或用热水泡脚,可适当放入精油、生姜和薰衣草等。

放舒缓的轻音乐,在固定的时间躺到床上。

睡前不做任何动脑的活动,让大脑放松下来。

症状三:腰酸背痛 浑身不适

春节过后,开始了规律的上班工作,稍微坐时间久一点,就腰酸背痛,脖子僵硬,腿脚发酸。

“处方”:晚上11点到凌晨3点:充分休息。此时是足少阳胆经和足厥阴肝经的经络气血运行恢复的时间节点,此时要保证充分的休息;

早晨5点到7点:排便。此时是手阳明大肠经的气血循环旺盛的时间点,养成这个时间点排便有利于肠道功能正常运行。

可以采取一些针对性的锻炼方法。方法是保持身体直立,双手用力叉腰,脖子后仰,双肩后收,逐渐加大力度和后曲的角度。

除夕夜,“120”来了30趟

春节期间,急诊患者激增

春节是阖家团圆的日子,也是急诊科医务人员最忙碌的日子。昨日,记者从中国科大附一院(安徽省立医院)急救医学中心获悉,该院从年三十到年初三四天共收治急诊患者5250人次,同比增长50%,其中急诊内科1477人次,以流感及心、脑血管疾病为主,外科456人次,以急腹痛及外伤为主。由于流感的高峰期仍未过去,儿科收治的2198人次患儿中仍以呼吸道感染为主,与2018年同期相比,接诊人数增长近一倍。同时,医院医护人员接力奋战,在农历猪年新年的头四天里成就2位器官捐献者的大爱,成功完成5例器官移植手术,让5人重获新生。

□ 方萍 吴家炜 记者 马冰璐

新婚妻子周行行也是医院的职工,特地申请除夕夜值班,两人在医院吃了一顿简单却温暖的年夜饭。

温暖:5例器官移植手术成就两位捐献者大爱

2月5日是猪年大年初一,本是万家团聚共享天伦之时,蚌埠的工友李大哥却因为意外导致脑干出血,在得知脑死亡的情况下,家人忍着悲痛,毅然提出器官捐献,来挽救更多人的生命,并最终成功捐献肝脏、肾脏和角膜。

在医院党委副书记、副院长,肝胆外科专家刘连新教授带领下,医院OPO、器官获取团队以及肝脏移植和肾脏移植团队、手术室、麻醉科等几十位医护人员连续奋战,牺牲个人与家人团聚时间,接力延续大爱,为三位终末期器官衰竭患者成功实施三台移植手术,让三人在农历猪年的第一天迎来新生。

2月6日年初三,宣城市泾县的一位患者,因为癫痫持续状态导致缺血缺氧性脑病救治无效死亡后,父母和兄弟主动提出器官捐献,次日凌晨5点半,医院器官获取团队完成了肾脏获取手术。

时逢我省大范围雨雪,地面交通拥堵,高铁车票也早已售完。当医院器官转运人员和泾县高铁站工作人员说明需要转运器官时,工作人员立即启动器官转运绿色通道,并安排专人将转运人员和器官转运箱送上泾县到合肥早晨7点56分的最早车次。90分钟后,转运的两枚肾脏顺利到达医院,经过刘洪涛主任团队手术,两位终末期肾病患者成功接受手术,迎来新生。

据悉,春节假期前四天,中国科大附一院(安徽省立医院)相继完成2例器官捐献,成功完成肝脏移植1例、肾脏移植4例,角膜移植2例,让5名终末期器官衰竭患者在猪年新春里迎来新生,并为两名角膜病患者送去光明。

坚守:怀孕8个月日行3万步

新婚夫妻一起值班过年

在医院急救医学中心众多忙碌的身影中,挺着大肚子的护师王敬慧特别显眼,怀有八个月身孕的她接诊患者、用药,一刻也不闲着。“春节期间全员上岗,没有时间喝水,有的时候饭都顾不上吃”,这样的工作节奏对于上班9年的王敬慧来说已经习以为常。从急诊室床位到护士工作台只有短短50米,但王敬慧挺着孕肚一天下来能走三四万步。

春节假期前4天,该院急救医学中心共接收120送来的急诊患者209人次,仅年三十晚上“120”就送来急诊患者30人次。春节前四天假期,该中心共收治急诊住院患者415人次,抢救危重症患者144人次,包括主动脉夹层动脉瘤,以及脑出血、脑梗塞、急性心肌梗死、消化道出血,严重肺部感染、休克等重症患者,急诊输液每日200余人次。

春节期间江淮大地的雨雪天气也让医院急诊骨科病人的就诊量激增,春节前四天急诊收治骨折患者199人次,比去年同期增长50%,且以外伤骨折为主。

骨科医师田丰刚结婚不久,还没有来得及休婚假,这个春节田丰要连续值班,田丰的

春节期间,急诊多是这三种疾病患者

星报讯(费秦茹 记者 马冰璐) 昨日,记者获悉,据合肥市第一人民医院集团医院急诊统计数据显示,今年的急诊量较往年有所上升,合肥市第一人民医院和滨湖医院的日均急诊量均在300~400人次,同比增长30%左右,其中,呼吸系统疾病、心脑血管疾病和酒精中毒这三种疾病多发。同时,受今年流感高峰影响,儿科的门、急诊量居高不下,年初二到初三,24小时内有20余名小患儿因呼吸道感染收治住院。

今年春节,合肥市一院急诊科抢救的危重症患者中,有一半都是突发心脑血管疾病。医生提醒,有基础病的老年人应随身携带急救药品,规律服药,做到服药不喝酒,同时警惕身体出现的胸闷、憋气等信号,如果频繁发作一定要及时就医。

除了心脑血管疾病,呼吸系统疾病和酒精中毒也是今年急诊科收治的主要疾病类型。受今年流感高峰影响,医院儿科的门诊量和急诊量居高不下,从2月6日到2月7日,24小时内合肥市一院儿科收治了20余名住院小患者,多为呼吸道感染及各类并发症。

据发热门诊的医生介绍,除了成年人之外,前来发热门诊的患者以学龄前儿童居多。

生活百科

酥糖和巧克力相对有营养

节日期间,家家都会备些糖果以宴宾客。从营养学方面讲,两类相对有营养的糖果是酥糖和巧克力。酥糖的脂肪含量在10%以上,但其还含有矿物质和少量B族维生素,因此相对有营养。巧克力脂肪含量通常可达40%以上,但含有相当多的钾、钙和镁,还含一定量的维生素B1和B2。

炖菜讲究温凉搭配

吃炖菜要讲究温凉搭配。

比如炖羊肉,可以加一段青皮甘蔗。虽然冬天进食温热性食物是主流,但是也要防止过于温燥,羊肉是温性的,甘蔗是凉性的,吃了就不至于上火。

马蹄、香菇和鸡肉也是好搭档。将黑豆、马蹄、莲藕、香菇、鸡肉、清水和少量盐,炖两小时即可。马蹄性凉,可祛火止渴,鸡肉性温,这样搭配对身体大有益处。