

过年喜庆 须防五病



春节是一年中最高兴的日子，然而，每到过年一些人因为过于沉溺于过节的喜悦而忽视了健康，未能为欢庆的节日蒙上了阴影。专家指出，颈腰椎疾病、痔疮、痛风、上消化道出血和心脑血管疾病是春节期间的高发病，对常见的五种“春节病”我们应该怎样提防呢？请看专家带来的建议。

■ 蔡富根/整理

提防 颈腰椎疾病

春节前后不少市民朋友都容易出现颈腰椎疾病。广州医科大学附属第三医院（广医三院）中医科副主任中医师胥海斌介绍，有些本身就有腰椎疾病的患者习惯于一口气把家里都搞得干干净净，长时间弯腰干活，引发腰椎疾病，有些甚至导致腰椎间盘突出症，腰痛并放射至下肢，弯腰时加重。

此外，春节期间，家家都喜欢看电视、打麻将、打扑克、上网，这两年又流行抢红包。这些行为都容易长时间低头，造成颈椎周围的肌肉群疲劳，不知不觉中对颈椎造成损伤。而本身有颈椎病的患者更容易复发。有的人甚至会导致头晕、头痛、耳鸣、胸闷、颈肩疼痛、上肢麻木无力。

预防颈腰椎疾病。专家建议：

1. 不宜长时间低头，如抢红包、打麻将、看电视等，应该半小时左右就要活动脖子，做做伸展运动；
2. 做家务时，不宜长时间弯腰，尽量少弯腰搬重物；
3. 做一些健康锻炼，比如吊单杠、放风筝、游泳等；
4. 春节期间天气比较寒冷，要注意颈腰椎的保暖。



提防 痔疮

都说“十人九痔”，而春节期间有痔疮的人要注意饮食，不要让痔疮复发。

安徽中医药大学附属医院肛肠科医生汪伟介绍，春节假期，朋友、家庭聚餐多，抽烟饮酒，大鱼大肉，蔬果进食少；另外，春节传统食品不乏高热量的煎炸类食物；这些都容易造成排便不畅，从而引起痔疮发作。此外春节期间不甚健康的生活习惯也是造成痔疮发作的原因，如聚餐、打麻将、唱K，此类皆为久坐聚会方式，容易诱发痔疮。外痔的主要表现为疼痛，内痔主要表现为便血，混合痔可合并疼痛及便血症状；内痔发展到Ⅱ度及以上者常可触及肿物突出。

预防痔疮发作，医生建议：

1. 健康饮食，少饮酒抽烟，少进食肉类及煎炸食品，多进食蔬果；
2. 采取健康积极的聚会方式如爬山、骑车等，避免久坐久站；
3. 养成定时排便的习惯。

提防 痛风

不少痛风患者在假期好酒美食靓汤全都来者不拒，春节里应酬、熬夜，身心疲惫，导致身体内环境偏酸性，尿酸结晶容易沉积在关节，从而导致痛风急性发作。

广医三院风湿免疫科主任医师张建瑜称，不少患者在假期里痛风发作往往首发或复发于酒宴之后，常在半夜或凌晨。一般是单个关节发作，常见的部位是脚的大拇趾，往往开始有些异样的酸胀感，接着急剧加重，整个大拇趾肿胀起来，疼痛剧烈如刀割样，碰之不得。也可能在踝关节、膝关节等处发作，有时反复发作或者同时累及两个关节。不少患者痛风一旦发作，往往持续数天，导致整个假期都给毁了。

预防痛风，张建瑜建议：

1. 劳逸结合，不要过分的静卧或坐，要适当运动；
2. 饮食要均衡，不可暴饮、贪食，特别是对富含嘌呤的海鲜、动物内脏、啤酒、肉汤等，要控制进食量；
3. 多喝水，每日喝水2000~3000毫升，可增加尿酸的排泄，在多饮水的同时可服些碱性饮料，增加尿酸的排出；
4. 最重要的是节前最好到医院检查自己的尿酸水平。如尿酸过高，应当适当服用降尿酸药物，控制好尿酸水平，防止节日痛风发作。

提防 上消化道出血

春节期间亲朋好友欢聚一堂，难免以酒助兴。适量饮酒有助于调节气氛，但饮酒过量却会给身体造成伤害。

广医三院消化内科副主任医师谭慧珍称，春节期间不少市民因为过量饮酒导致急性胃黏膜损伤，引起消化道出血。这是因为酒精具有亲脂性和溶脂性能，容易导致胃黏膜糜烂和黏膜出血，轻则引起酒后呕吐、反酸，重者出现急性胃黏膜损伤，引起上消化道出血。

她建议，患有急性疾病如急性呼吸道感染、胃十二指肠溃疡发作期间、肝炎、痔疮出血等的病人，患有慢性疾病如胆囊结石、慢性胆囊炎、心脑血管疾病（冠心病、高血压病、脑血

管意外等）病情不稳定的患者等，应当避免饮酒。而年长者、病情控制良好的冠心病、高血压病、糖尿病等患者应避免饮白酒等烈性酒，适宜饮用少量（如100ml以内）的红酒。

预防饮酒对身体造成伤害，谭慧珍建议：

1. 不要空腹饮酒，吃一些如肉类、蛋类、新鲜蔬菜、粗粮，或喝些新鲜果汁等；
2. 喝白酒时多喝些白开水，以利酒精排泄，降低血液中酒精的浓度，避免喝“混塔酒”；
3. 饮酒不要过快，不要喝得太猛；
4. 喝酒途中出现困倦、疲乏、头晕，或比较兴奋和激动，应该停止喝酒；
5. 饮酒过后注意保暖，不要受凉，并充分休息。

提防 心脑血管疾病

春节期间，不少老人容易出现血压升高、心绞痛发作甚至心肌梗死，心力衰竭加重等心血管疾病。

广医三院心血管内科黄兆琦博士称，假期天气寒冷，血管收缩，血压容易出现波动，收缩的血管也会导致冠脉供血不足，引起心绞痛的发作甚至心肌梗死的发生。另外，天气寒冷，进食增加，天气骤变也容易引起上呼吸道感染和支气管炎的发生，饱食、劳累、肺部感染都会加重心脏负荷，导致心力衰竭的加重。此外，暴饮暴食、过度饮酒、熬夜、劳累、清晨运动、血压波动不及时就医、感冒着凉等行为都容

易诱发心血管疾病。

老年人预防心脑血管疾病，黄兆琦建议：

1. 高血压患者应密切监测血压，一旦发现血压控制不佳，应及时就医；
2. 冠心病患者应注意保暖，避免劳累或着凉，避免清晨运动，少量多餐，避免饱食加重心脏负荷，低脂低盐饮食，随身携带急救药物，如近期反复出现心绞痛发作，应及时就医；
3. 营养均衡，宜低盐低脂低糖，多吃水果蔬菜和粗粮，适当摄入鸡鸭鱼肉、少量米饭和面食，每餐七八分饱，少量多餐，饮酒适量。

■ 据新华社等