

# 每一次“吃撑”，多个器官都会受伤

## 春节聚餐切忌暴饮暴食、贪杯拼酒，防止“病从口入”

郭蕊 通讯员 龚彦胜 济南报道

岁月如诗，新篇又启。又是一年新春到来，红灯笼高高挂起，年夜饭香气四溢，年味儿就是亲友团聚和餐桌上一道道色香味俱全的美味佳肴。每到这个时候，很多人往往难以抵挡美食的诱惑，一不小心就吃多了。这种暴饮暴食的行为，无疑给胃肠道增加了沉重负担，导致各种消化道不适甚至疾病。因此，如何在春节期间保持健康饮食，成为每个人的必修课。



### 消化道问题频发 春节饮食需节制

据山东省妇幼保健院消化内科主治医师郝娇荣介绍，春节期间由于饮食不注意，消化道问题频发。其中，因饮酒过量导致的呕血和贲门黏膜撕裂，也是不容忽视的身体隐患。

郝娇荣提醒，春节期间，亲朋好友相聚，少不了酒水助兴。然而，过量饮酒可能导致剧烈呕吐，腹内压力骤然增高，从而引发食管下段和胃贲门部的黏膜撕裂出血。患者常表现为呕血、黑便，出血量大时甚至会出

现休克，危及生命。

郝娇荣介绍，急性胰腺炎也是春节期间常见的消化道疾病之一。丰盛的肉食富含蛋白质和脂肪，如果不加节制地摄入，很容易诱发胰腺炎。暴饮暴食、高脂饮食和过量饮酒，是胰腺炎的主要诱发因素。它们能够激活胰液中的消化酶，引发胰腺的自身消化和一系列炎症反应。

重症胰腺炎病情凶险，死亡率较高，尤其是孕妇、胆囊结石患者、体型肥胖者、高脂血症患者和老年人，更容易出现此类问题。

此外，春节期间频繁的聚餐和作息不规律，还容易导致消化不良、腹泻和便秘等胃肠功能紊乱症状。油腻、重口味的食物以及大量饮酒，都会给消化系统带来沉重负担。患者可能会出现腹痛、腹胀、反酸、嗝气、恶心呕吐、腹泻和便秘等各种胃肠道症状，严重影响节日的心情和身体健康。

那么，面对这些潜在的消化道问题，我们应该如何应对呢？

郝娇荣建议，对于轻微的消化不良症状，可以尝试通过控制饮食和调整生活方式来缓解。比如，减少油腻和重口味食

物的摄入，增加蔬菜水果的比例，保持饮食清淡和均衡。

同时，保持良好的作息习惯，避免熬夜和过度劳累。如果症状持续不能缓解，可以在医生指导下，口服助消化类药物。

对于腹部不适持续加重或出现紧急情况，如消化道异物或呕血，应及时到医院相关科室寻求专业帮助，切不可盲目自行处理，以免造成严重后果。

如有消化道异物和呕血等紧急情况，需要及时内镜或手术治疗，以避免病情恶化。

度和处理过程尤为重要。应确保食材新鲜，注意食物的保存和处理方式，避免进食变质的剩饭菜。此外，餐具的消毒和清洁也不容忽视，以防止细菌病毒传播。

三、适量饮酒。春节期间，适量饮酒可以增添节日气氛，但过量饮酒则会对身体造成损害。应根据自身情况适量饮用，避免空腹饮酒。有基础疾病的人群更应注意饮酒量，不要为了追求一时痛快而损害身体健康。同时，服用头孢类、甲硝唑类药物后应避免饮酒，以免发生双硫仑样反应等严重后果。

四、适量运动，规律作息。春节期间，虽然亲朋好友相聚时间宝贵，但也不能忽视运动和休息。保持适当运动，可以促进胃肠蠕动、帮助消化、保持大便通畅。同时，规律作息也有利于保障胃肠功能，避免消化不良等问题发生。

郝娇荣提醒，虽然春节期间的美食诱惑难以抵挡，还是要尽量做到饮食有节制，避免暴饮暴食、贪杯拼酒等不良习惯。只有保持健康的生活方式，才能预防“病从口入”，过一个健康的新春佳节。

### 小酌怡情大饮伤身 春节团聚切忌贪杯

为了预防春节期间可能出现的消化道问题，郝娇荣还提出以下几点健康饮食建议：

一、规律饮食，均衡饮食。春节期间，应尽量保持一日三餐的定时定量，细嚼慢咽，避免暴饮暴食。饮食应以清淡为主，荤素搭配，多吃蔬菜水果，适当多喝水。同时，进食时应避免嬉笑打闹，以免食物误入气道或卡在食管。

二、注意饮食卫生。春节期间，由于聚餐频繁，食材的新鲜

# “时间就是心肌，时间就是生命”

## 春节期间心脑血管疾病高发，切勿错过最佳救治时间

刘通 济南报道

进入腊月，年味与冬季的寒意“并驾齐驱”，各医院心脑血管疾病患者的数量也悄然发生变化。记者走访山东大学齐鲁医院急诊科了解到，元旦之后，由于昼夜温差较大，急性心脑血管疾病患者比例较之前明显上升。山东大学齐鲁医院急诊科主任李传保提醒大家，春节假期，或有冷空气来袭，大家务必做好保暖措施，低油低脂饮食，减少饮酒，守护心脑血管健康。

### 心脑血管病因与症状多 血压太高太低都不好

心脑血管疾病包括心脏和大脑血管系统中发生的多种疾病，如冠心病、高血压、脑卒中等，目前急性心脑血管病已经处于全球各类疾病死因的前列。

“发病急，病情变化快，是心脑血管疾病危险性升高的重要原因。”李传保介绍，春节期间，饮食不节制、寒冷导致血压波动、血管收缩及代谢改变等因素，都可能引发急性心脑血管疾病，严重时危及生命。

谈及影响心脑血管的危险因素，李传保表示：“脑血管疾病方面，首先，务必要保证血压平稳，避免血压大起大落。血压过高，可能会诱发脑出血；血压过低，则可能诱发脑梗。”其次，要关注血脂问题。高血脂患者，往往会合并颈动脉斑块导致颈动

脉狭窄，从而使脑供血不足，出现头晕、晕厥、眼前发黑等症状。

### 年轻人也别掉以轻心 出现这些症状需警惕

在医院的临床诊治中，“三高”（高血压、高血糖、高血脂）人群与老年人，大多是心脑血管疾病的高发人群。李传保建议这两类群体，务必定期进行查体复查，密切关注血压、血糖、血脂的控制情况。医生会依据检查结果，及时调整药物，以确保各项指标稳定。

即便没有“三高”的人群或年轻人，也不能掉以轻心，定期体检同样必要。“化验单上胆固醇处于正常范围，并不意味着血脂水平就完全理想。我们应时刻关注自身血脂、血糖状况，防患于未然。”李传保提醒说。

除“三高”外，出现以下症状时，同样要警惕心脑血管疾病。

一是心悸，即“心率异常”，偶发的心悸，在短暂休息后可以得到缓解；如果心悸频发，并且伴随胸闷与气短等症状，可能是心脑血管健康亮红灯的信号。

二是频繁且剧烈的头痛与眩晕。当血管出现问题，如堵塞或老化，可能导致血液供应不足，不仅加剧头痛与眩晕，严重时甚至引发晕厥。

三是睡眠中的流口水现象。睡眠中不自觉地流口水，并同时伴有言语不清或口眼歪斜，这可能是脑梗的预警信号。

### 6种胸痛会“致命”

临床发现，50%-80%的人在急性心梗前1-2天或更久有预警征兆，胸痛是重要表现之一，以下几种胸痛尤其凶险：

#### ① 感觉胸口压着大石头

剧烈胸痛呈阵发性，撕裂压榨样胸痛，往往是高危不稳定型心绞痛，可能很快进展为心梗。

#### ② 夜间胸痛

这类胸痛往往见于变异型心绞痛，发生在安静时或夜间。如果痉挛超过30分钟，可能引发心梗，甚至猝死。

#### ③ 痛感越来越强烈

往往意味着心绞痛在向心梗转变，或是已梗死的心肌发生了再次梗死。

#### ④ 没有原因的胸痛

这种情况更危险，常因没有防备而造成猝死。

#### ⑤ 突然心慌憋闷

心肌缺血有时表现为胸部疼痛，有时表现为憋闷心慌，实际也是心梗，十分危险。

#### ⑥ 与劳累有关的其他部位疼痛

劳累是冠心病的重要诱因，诱发的典型心绞痛和心梗部位常位于左胸，在胸骨后或胸前区，有时放射至左肩及左臂内侧。



角，但高油高脂饮食与过量饮酒却暗藏危机。

“暴饮暴食及大量饮酒，会加重心脏负担，饱餐后全身血流重新分布，胃肠道血流增加，致使心脏负担加剧，大脑供血相对减少，人们会感到困倦。长期摄入高盐高脂食物，会使血脂升高，提高胆固醇水平，这是冠心病、心梗、脑梗等疾病的重要危险因素，甚至可能诱发急性胰腺炎。”因此，李主任倡议大家，适量饮酒、清淡饮食，守护心脑血管健康。

值得一提的是，为保障群众身体健康，春节期间，山东大学齐鲁医院针对心脑血管疾病的救治工作，也做好了完善的准备和响应机制。

“齐鲁医院急诊科设有胸痛中心和卒中中心，并与院前120紧密协作，保障救治的时效性。”李传保补充说，以急性心梗为例，如果采用灌注治疗，必须在12小时内进行溶栓或介入治疗。治疗时间越早，患者受益越大，正所谓“时间就是心肌，时间就是生命。”

对于急性脑梗，溶栓的最佳时间在四个小时之内，三个小时内进行溶栓效果更佳。

李传保特别提醒，倘若不幸心脑血管疾病发作，患者家人务必尽快将其送到正规医院就医，绝不能错过最佳救治黄金时间，否则患者可能会遗留明显的神经后遗症，带来不必要的负担。

### 春节欢聚需有度 规律生活保健康

春节假期来临，大家走亲访友，免不了聚餐饮酒。对此，李传保主任提醒，春节阖家团圆之时，美食美酒往往成为主