

任性过后  
“春节病”扎堆医院

本报综合消息 2月25日,春节长假结束后的上班第一天,各大医院门急诊也迎来就诊高峰。一些人春节任性狂欢后,让病痛为自己的放纵买单。

记者采访南京多家医院发现,除了常规“春节病”外,落枕、颈椎、腰椎病发作的患者明显增多,这和今年风靡春节的网络“抢红包”不无关系。此外,急性胰腺炎患者增多,不少人深夜直接被抬进急诊室,原因是亲友聚会过度饮酒。

今年春节,用手机抢红包成为时尚,不少人的颈椎和腰椎因此受伤。记者近日在江苏省中西医结合医院的骨伤科、针灸科看到,等待就诊的患者排起长队。江苏省中西医结合医院骨伤科副主任、主任医师周中说,一上午看了15个病号,其中14个都是“抢红包”的拥趸。有个大学生为了“摇一摇”抢红包,除夕晚上手上同时拿了两部手机,用力过猛;有个40岁的女士,除夕开始沉迷于各种QQ和微信发红包活动,早晚手机不离手,甚至半夜起来缩在被窝里抢红包,初五发现颈肩痛开始越发严重,被确诊为“椎动脉型的颈椎病”。周中说,这种病的表现是头痛、头晕、脑缺血,如果头转向某一侧方位时,就会感到眩晕、恶心、呕吐等症状,甚至还会感觉肢体麻木,持物无力或突然摔倒。

记者在门诊采访发现,颈椎腰椎患者



## 婴儿早吃花生不易过敏

本报综合消息 据新华社电美国《新英格兰医学杂志》发表的一项新研究称,对花生有过敏风险的婴儿如果在出生后11个月内定期吃花生制品,那么他们长大后就不容易对花生过敏了。

这项研究在英国招募了640名4至11个月大的婴儿,这些婴儿因为已经出现过严重湿疹或鸡蛋过敏症状,被认为是花生过敏的高风险人群。研究人员把参与者平均分成两组,一组每周食用花生制品至少3次,另一组5岁之前的饮食完全不含花生。研究显示,定期吃花生制品的参与者到5岁时对花生过敏的比例不到1%,而对照组则达17.3%。

此前,医学界一直建议对花生有过敏风险的婴儿不要吃花生。资助这项研究的美国国家过敏症和传染病研究所所长安东尼·福奇在一份声明中说:“这项结果有可能改变食品过敏的预防方式。”

该研究所资助的另一项研究则发现,花生过敏可能部分与6号染色体上的HLA-DQ与HLA-DR两个基因发生突变有关。这项基于对近2800名参与者的

越来越低龄化。很多年轻人春节期间宅在家里,连续十几个小时开着电脑玩游戏、聊天,或是低着头玩手机游戏,对颈椎腰椎伤害很大。一些白领、文字工作者、平面设计人员等肌肉长期处在这种非协调受力状态下,极易诱发椎间盘突出。春节期间本该多活动缓解腰部压力,但不少人返乡后通宵打牌、搓麻将,加重椎间盘突出症状。

专家说,如果是轻症的颈椎病,可以保守治疗或是针灸、推拿,会有一定效果。如果是重度颈椎病,可以去疼痛科药物注射和微创治疗。若是影像学检查,发现患者是有严重疾病导致的疼痛,那么就可能考虑手术治疗。在预防颈椎病方面,专家建议做做颈部“米”字操;平时若有条件,可多进行游泳、打羽毛球等有助锻炼颈部的体育活动。

春节期间因“大吃大喝”引发的疾病也不少,除了消化科迎来很多患者,近日到江苏省人民医院肛肠科就诊的痔疮、肠梗阻、肛裂患者比平时多了五成左右,“春节期间,很多人饮食过饱,或是一天几顿酒刺激胃肠黏膜,肠胃负担增加,消化吸收能力降低,是导致这类疾病发生的主要原因。”

春节期间,亲友聚会免不了喝酒,但喝大了的后果不仅伤胃伤肝,严重的会引发急性胰腺炎,直接威胁生命。江苏省中西医结合医院急诊室医生说,不少人凌晨或者半夜被救护车抬着直接进手术室。

消化不良是常规“春节病”,中招人群最普遍,不少人以为春节后应该立刻吃素清肠,其实又陷入误区。江苏省中西医结合医院消化科副主任、主任医师夏军权说:“节后大量进食燕麦、玉米、芹菜等含纤维高的食物,会进一步加重肠胃不适,因为这些食物里含有相当数量的不可溶性粗纤维,会造成腹胀和消化不良。而且以素为主的膳食会造成新一轮营养失衡,特别是动物食品中富含的B族维生素、微量元素、优质蛋白、必需脂肪酸等摄入不足。”



节假日一过,一些人图省事,就开始吃爽口的酱菜,老南京人都有吃酱菜的习惯,节后,市场上酱菜成了抢手货。可是,专家表示,虽然物美价廉的酱菜可以食用,但酱菜毕竟不是新鲜菜品,而且酱菜还有很多盐分,其中天然抗氧化成分有较大损失,所以吃一点酱菜作为开胃食品是可以的,但多吃就不健康了。

夏军权给出食疗的偏方:“山楂是健胃消食的好东西,既可以降血脂,又适宜春节期间因肉食过多而食积不化、胃脘饱胀等症状,且非常适合于轻度脂肪肝的人,将几颗山楂切片,加入水,煮20分钟,这样每天饮用,有很好的效果。此外,橘皮粥也是个理气和胃、健脾助运的好食材,先将粳米煮成粥,然后加入橘皮再煮10分钟,每天一次。这个偏方适用于胃胀腹胀、消化不良的人。”

专家慨叹,每年春节前都呼吁健康过年,可每年春节过后都是“春节病”扎堆门诊,仿佛成了走不出去的怪圈。“什么时候,大家能以淡然的心态去过个健康的春节,扔掉手机,和你久别重逢后的父母聊聊天、看看书、散散步,做些简单而有意义的事情,远离‘春节病’,赢得健康!也许就是我们与真正理性和常态的生活方式握手了。”江苏省社会科学院研究员方明慨叹。

(据《新华日报》)



研究24日发表在英国《自然·通讯》杂志上。

(据《京华时报》)

说说您在求医购药过程中的烦恼事 困惑事 感动事

## 健康监督热线

健康热线:13592220126 13949993566 18639402285

电子邮箱:zkrbwsb@126.com

## ■一周 120 报告

数据来源:市卫生局120急救指挥中心  
采集时间:2015年2月20~26日

出诊原因	人次
其他内科系统疾病	91
交通事故外伤	51
其他类别外伤	45
心血管系统疾病	17
酒精中毒	17
脑血管系统疾病	12
其他外科系统疾病	11
药物中毒	5
妇、产科	4
其他	2
儿科	2
电击伤、溺水	1
其他五官科疾病	1
CO中毒	1
呼吸系统疾病	1

一周提示:本周120急救共接诊261人次。春节长假过后,医院迎来了节后就诊高峰,不少市民陆续出现消化不良、恶心腹痛等肠胃病。春节过后,市民最好及时给肠胃减负。

医生提醒:春节期间过后要尽快把生活调整到平时规律、有序的状态,一定要注意以下三点:首先,饮食三餐要清淡,多吃一些清淡、新鲜的蔬菜和水果。这是因为春节期间,人们的餐饮往往多荤腥油腻,还难免吸烟、喝酒,这些都会对肠胃产生不良刺激。其次,要恢复规律的起居生活,妥善安排好充足的睡眠与休息。最后,在天气渐渐变暖的时节,市民可以走出家门,亲近一下大自然,增强身体素质。

(晚报记者 张志新 信息提供 耿清华)

## ■一周 病情报告

样本采集地:市中医院  
采集时间:2015年2月20~26日

科别	门诊接诊总量(人次)
儿科	860
肝病科	759
肺病科	555
脑病科	530
妇、产科	524
皮肤科	433

温馨提示:春节已经过去,马上就到了阳春三月,气候的特点是气温回升、乍暖还寒。此时,各种蚊、蝇等开始活动。此时,市民一不小心,一些急性肠道疾病就会找上门来,大家一定要注意预防。

医生建议:春天,冬眠的动物开始苏醒,各种生物开始繁殖,市民应该及时对家进行消毒,保持室内干净整洁。保持好个人和环境卫生,抵抗力相对较差的老人和儿童尽量不要到人多拥挤、空气污浊的场所活动。此外,要勤洗手,勤剪指甲。双手是维护身体健康的第一道防线,如果用脏手扣鼻子、揉眼睛、摸嘴巴,就会把病菌带进体内,引起疾病。

(晚报记者 张志新 信息提供 姚娟)

## 种植牙

周口市德正口腔门诊部  
刘杰彪,原市中心医院口腔科主任医师,现任周口市妇幼保健院业务院长。

专业特长:  
1.种植牙  
2.三叉神经痛  
3.颌面外科手术  
4.牙齿美容  
5.难治性牙病

地址:周口市交通大道与文明路交叉口向北200米路西  
预约咨询电话:0394-8281120