

春节期间注意 防控心脑血管疾病

切勿暴饮暴食



“每逢佳节胖三斤”，春节临近，一些节假日常见病的预防也被提上日程。国家卫健委在近日召开的新闻发布会上特别提示，春节假期期间，除预防流感、腹泻两种常见病外，也应注意防控心脑血管疾病，切勿暴饮暴食，以防出现高血压、心肌梗塞等病症。

本报记者 吕增霞

欢天喜地过年 莫忘安全第一

春节临近，又到了走亲访友、商场购物、外出旅行、同学团聚的时节。为了您和家人能够度过一个欢乐、祥和的春节，本报特提醒各位读者，一定要时刻注意安全，千万不要因为一时疏忽而影响过节的好心情。

本报记者 王超

不要暴饮暴食，以清淡为主

根据往年情况，春节期间到急诊科就诊的肠胃疾病患者会比平时增多，急性肠胃炎、胃黏膜出血等胃肠道疾病屡见不鲜。每年春节日急诊量比平时增加25%，其中患胃肠疾病的约占总接诊人数的30%，主要表现为呕吐、腹痛、拉肚子，有的伴有发烧，以年轻人为主。

这主要是春节期间饮食不当引起的肠胃疾病，最常见的有两种：一是暴饮暴食油腻食品引起的消化不良；二是吃

了不洁食品引起的急性肠胃炎。连续几天的饮食无度，会对肠胃造成伤害，另外，家庭聚会往往菜品准备过于丰盛，一顿吃不完，有时候会放在冰箱隔天再吃，再拿出来食用时一定要热透杀菌。

春节期间，市民要规律作息、适当运动和控制饮食。饮食以清淡为主，多吃有营养和易于消化的食物，多吃蔬果，且不宜吃太饱，让肠胃得到休息。如果得了急性肠胃炎，应立即就诊。

心脑血管病高发期，不要过度劳累

春节让人们尽享天伦之乐，但是春节期间也潜藏着很多心脑血管疾病的诱发因素，是心脑血管病的高发期。天气寒冷、饮食不当、情绪波动等多重因素都会导致冠心病、脑血栓的发作或复发。此外，很多人会在春节期间花大量时间操持家务和饭菜，很容易造成睡眠不足、过度劳累，极易导致心率加快、血压升高，诱发心脑血管疾病。尼古丁、酒精也会导致血管痉挛而引起血压升高和冠心病猝发。漏服药物和作息混乱也是心脑血管病高发的重要原因。

往年春节期间，急诊科几乎每天都能接到1-2个心脑血管疾病的患者。而胸痛中心春节期间往往迎来就诊

高峰，春节期间，有六大措施保护心脑血管健康：注意保暖、合理饮食、按时服药、生活规律、适当运动、心态平和。

对于老年群体来说，尤其要注意预防春节期间的常见病。我国成年人糖尿病患病率达10.4%，而老年人的糖尿病患病率则高达20%-40%。糖尿病与生活方式密切相关。以血糖为例，情绪的变化、睡眠时间减少，以及居住地的改变都可能引发老年人身体不适。春节短期内体重的迅速增加，也容易出现脂肪肝、糖代谢异常、高血压等症状，所以老年人应做到张弛有度，合理膳食，低盐饮食，保证充足的休息，并按时服用既往的药物。

服用抗生素后千万别喝酒

马上过春节了，有的市民因病需要服用抗生素，这类人特别要注意，服用了头孢类、甲硝唑类药品，绝对不能喝酒，否则会出现双硫仑样反应，后果不堪设想，急诊科每年都会碰到这样的病人，一不小心就被“一点小酒”放倒。

停了药多久能喝酒？至少要间隔7天，更谨慎一点的话，10天内应滴酒不沾。市民不要抱着侥幸心理，酒量再好的人，也可能喝一点就发生“双硫仑样反应”，这与饮

酒量多少没有太大关系。

需要注意的是，含酒精类饮品、食物和药品等，如酒心巧克力、藿香正气水，都含有酒精成分，服用抗生素后要格外注意避免。另外，高血压药物、血糖药、心血管药、安眠药等，服用这些药物后再喝酒，也会发生不同程度的危害，患者要禁止饮酒。

要是在酒桌上发现有人颜面潮红，视物模糊，烦躁不安、胸闷、心悸、气促、乏力、多汗、恶心、呕吐、腹痛，就要立即送医。

春节出门防扒窃，还需多留心

春节将至，出行购置年货和走亲访友的市民越来越多。此时，一些不法分子也开始蠢蠢欲动，盯住市民钱包。日前，记者从反扒民警处了解到：短短几秒钟，毛贼就可成功作案！民警提醒广大市民，注意微小细节，提高警觉，谨防被盗。

超市——冬季，许多商场都会在门口装一个门帘，市民进入商场一般会用力将门帘打开，有时会把挎包甩出身边，这时扒手会伺机作案。有些市民逛超市时，习惯将包放在购物车内，这样会给扒手制造作案机会；市民在逛商场或者超市购物时，不要把包离身或放在购物车内，最好随身携带。

集市——集市道路狭窄，人很多，比较拥挤。有时市民会把包放在车篮里，一不注意，便可能会被扒手拎走，大家最好把包包抱在怀里。购物时，市民往往会顾此失彼，要多加注意。

公交车——市民上车时要排队上车，不要拥挤，有时团伙作案时，会故意拥挤乘客，伺机扒窃；上车后，站在车门口时，要多注意，扒手可以趁上、下车时瞬间盗走财物逃窜；车上不能麻痹大意，不要睡觉；坐在里侧座位的乘客，也要多注意，扒手可能会在乘客视线看不到的地方，伺机作案。

空房子更需做好安全防范

春节期间，许多市民外出，这时也会有不法分子趁此机会瞄准“空巢”家庭下手。因此警方提醒市民，一定要做好防盗准备。民警表示，邻里之间互相照应，也是加强防范的“良药”，市民如果发现窃贼，请勿惊慌，更不要轻易翻动现场，要迅速报警。当遇到陌生人在住所附近徘徊时，一定要多加小心，必要时可实施监视或拨打110报警。

此外，家里不要存放大量的现金、存单，存折上的账号、密码要记在心上或其他秘密本子上，不要同身份证、户口本等放在一起；晚上全家短时间外出时，最好要亮上一盏灯，长时间全家外出时，要在阳台上晒一些衣物，使不法分子难以判断家中是否有人，因而不敢贸然下手。请小区的保安或者邻居代为收集信箱的报刊和信件，并且把塞在门上小广告及时扔掉，使别人不易发现房主外出。

新春佳节放烟花 安全问题多注意

每年新春佳节，为了增添喜庆气氛，人们喜欢燃放烟花爆竹。然而，烟花爆竹是属于危险物品，如果燃放不当也会带来不小的安全隐患。市民在购买时，注意到指定的销售点购买印有厂名、商标及燃放说明的正规烟花爆竹。买回来之后，对于存放地点一定要慎重，绝不能随便乱放。买回家的烟花爆竹不要靠近火源、热源、电源，并要防止鼠咬，以免烟花爆竹自行燃烧、爆炸。

同时应尽量缩短烟花爆竹在家里的储存时间，不要一下买太多。在点燃烟花爆竹时，请注意观察周围是否有小孩或老人，注意不要将烟花爆竹的喷射口对准他人或周围的建筑物、杂物等，更不能在楼上往下抛掷已经点燃的烟花爆竹。



齐鲁晚报

系黄三角早报

A09

猪事如意

安全出行

2019年1月31日 星期四
编辑：宋永兴 美编：杨珣

