

择期就医 “面面观”

本报记者 李亚威

合理利用假期,可以对身心做适当的调整;但是新春佳节,很多患者害怕疾病冲淡了喜庆,讳疾忌医,小病拖着不看……在万家团聚的春节,部分人群存在的非理性就医行为让人担忧。

春节前夕,多位专家向记者表示,恰当的治疗时机对控制疾病发展至关重要,可收到事半功倍的效果。比如为大多数人熟知的“夏病冬治”。然而,一些择期医疗行为却存在着盲目性,有失理性。

节假日可理性选择就医

许多人为了不误学习、工作,有意选择节假日来看专家门诊或者做择期手术,这使得医院在节假日里接诊的患者日渐增多,专家门诊在节假日爆满就是集中表现。

“过完年就该高考了,我们想让孩子报考军事院校。军事院校对视力的要求较高,平时孩子功课忙,这次准备利用春节假期把手术做了。”准备给孩子做视力矫正手术的郭女士对记者说。

“每到假期,前来做整形美容手术的人特别多,尤其以中青年人群最常见。”河南省人民医院整形美容中心张正文教授说,很多人为了求学、就业、找对象、弥补先天缺陷等,利用假期做整形手术。张正文特别提醒,做整形美容手术者要选择正规的医疗机构,并与医生进行充分的沟通。因为整形有风险,健康安全第一。

假期集中调养身体有好处

“平时应酬多、工作忙,想趁着放假吃一些中药调理一下身体。”在郑州做软件业务的石先生告诉记者。他3年前大学毕业后就开始做业务。他的工作业绩很突出,但是近一年来感觉身体的抵抗力大不如前,医生建议他喝中药调理一下身

体。可是,由于工作紧张,他一直没有时间,这次就想利用假期喝中药。

“身体虚弱或者有病的话,利用假期好好调理一下,对健康是有益处的。”河南中医学院第三附属医院内科主任医师刘读文说。同时,他特别提醒,春节期间应该尽量避免暴饮暴食、熬夜、过度饮酒等行为。规律的生活、充足的睡眠、舒畅的情绪和适量的运动是保持健康、调理身体的良药。

病患如虎不容拖延

“大年初一,不看病,不吃药”,以寓来年身体健康。虽然现在很多人已经不再迷信这种说法,但是仍有一些老年人存在这种思想。就是因为这种风俗,一些患者延误了病情,错过了治疗的最佳时机。

“以前农村很多人患了头疼、感冒,能扛就扛过去,实在不行了才就诊。现在医疗条件改善了,医疗水平也提高了,农民看病也更方便,病人不再扛了。”新郑市和庄镇河赵村卫生所负责人蔡福乐告诉记者,他当乡村医生20多年了,深刻体会到了医疗水平提高、医疗环境的改善给农民健康带来的改变。

“以前,老百姓如果患了腰椎间盘突出症、骨质增生,开始往往不重视,认为歇一歇就好了。但是随着神经受到压迫,稍微有点儿意外,比如摔了一跤,就可能伤及神经,导致瘫痪。”郑州人民医院骨科主任医师符孔龙告诉记者,不是所有的病都可以择期治疗,有病还是应该尽早到医院。

警惕春节健康“乱象”

本报记者 杨小沛

大过年的,为图吉利不吃药,结果引发严重后果;春节前,医院闹“出院潮”,节后又闹“回院潮”;服了头孢又喝酒,差点送了命……春节是个大“窗口”,借此,可辨析生活方式正误。专家建议,为了健康,观念要变,行动要快。

停药酿大错

“大过年的还吃药,一年都会不吉利。”持这种观念的人不在少数。“在农村,过年期间经常会遇到这样的病例。”三门峡市官前乡韩川村卫生室的马云飞大夫说。

去年大年三十,马云飞接诊了一个10个月大患儿,当时患儿因着凉感冒,高烧39摄氏度。他开药后很明确地告诉患儿家长,要一日3次、按时按量喂患儿服药。谁知,初一晚上8点,患儿家长急匆匆抱着孩子来了,当时孩子已高热昏厥,测体温高达42摄氏度。原来,孩子的奶奶坚持“大年初一吃药不吉利”,看孩子体温略有减退,就让孩子停了一天药……

据了解,春节期间为了图吉利,不少慢性病患者或需要长期服药的患者,不管病情允许不允许就擅自停药,由此而引发的急性意外情况时有发生。这与患者本人在春节期间不遵照医嘱自行减药停药有关,再加上过节时心情或过度兴奋、或过量饮酒吸烟、或看节目熬夜等因素,更易诱发疾病急性发作。

“还有一些患者春节忙前忙后忘了吃药,或出门走亲戚忘了随身带药,这都对疾病的防治不利,一定不可大意。”专家建议,春节期间如果患者要停药或是减药,最好先咨询医生。

“出院”“入院”太随意

“每年一到过年,要求出院的患者就会增多,到了大年三十更是如此。”春节来临,由于信奉“过年不能住医院”,不少患者纷纷出院;可是停了几天,这些患者又因病情反复重新回到医院治疗。

“去年有个老先生患有严重的心脏病,合并有高血压、糖尿病,大年三十那天上午执意要回家过年。医院综合他各方面的情况,认为他的病情不适合出院,但老先生脾气很犟,不停吵闹回家,并亲手签了‘自行出院,后果自负’保证。结果,晚上老先生就因病情复发被紧急送回医院抢救。”

郑州市第三人民医院一位心血管病专家说。

据介绍,出院最多的一般是心脑血管病、糖尿病、高血压病、冠心病等慢性病患者或病情显著好转的住院患者,他们大多都觉得在医院过年不吉利,要求医生把药开好带回家过年,然而在与亲朋好友享受节日的欢乐时,却往往将医嘱抛之脑后,结果导致意外被紧急送往医院抢救。

“服用头孢”后饮酒引祸

头痛、心慌、呼吸困难、心跳过速……日前,40多岁的王先生刚下酒桌,就因短暂休克被朋友急送往省人民医院急诊科进行抢救,经输液治疗五六个小时才转危为安。

原来,春节期间天气寒冷,王先生因感冒引发肺部感染,医生为其开了头孢类抗生素,并再三叮嘱他服药期间严禁喝酒。谁知晚上几个朋友在一起聚会,受不了大家的劝,王先生小喝了几杯。结果,没一会儿,他就感觉心慌、胸闷、心悸,痛苦不堪,随后发生了短暂休克。

“王先生还是我们遇到的较轻的病例。”省人民医院急诊医学部主任医生王宇航说,近一周以来,因用头孢后饮酒中毒而来急诊的患者至少有四五例。这些患者是因为服用头孢类抗生素后喝酒,结果发生了“双硫仑样反应”,其症状与醉酒相似,严重者会出现血压下降、呼吸困难、意识模糊、休克等症状,甚至会导致死亡。

“使用头孢类药物期间以及停药一周内必须忌酒。另外,还应避免服用含乙醇的所有药物、食品、饮品。一旦发生‘双硫仑样反应’,要立刻送医院对症治疗。”省人民医院门诊西药房组组长李国锋提醒,春节期间,团拜会、亲友聚餐增多,聚会时大家往往会喝上几杯,但身体有恙或正在吃药的朋友,最好不要喝酒,因为酒精和药物的双重伤害,会加重肝脏的代偿负担,对健康极为不利。



本报记者、编辑对谈“健康选择” 何双/摄



家庭主妇主导饮食健康 刘旸/摄



晨练的年轻小伙子 李亚威/摄

老当益壮 奋力向上 李亚威/摄

健康过大年

雪花飘飘年来到!这喜庆的、团圆的、吉祥的春的帷幕,即将拉开了。随着经济和科技的飞速发展,人们的生活方式也在日新月异地变化着。过年这一传统节日,日渐融入许多新商品、新理念、新习惯,衣、食、住、行所面临的选择范围越来越广。在众多选择面前,难免有人感到无所适从。本期,我们特奉上“健康过年指南针”,希望能帮助读者辨清健康的方向。

过年 我们应该怎么吃

本报记者 刘旸

又是一年春来到,又逢团圆聚餐时。每一年,春节假期带给我们的最深印象就是聚餐多、身体负荷大、健康备受挑战。

在年俗与健康对抗之时,“吃出健康”的过年新理念被越来越多的人接受。那么,过年,我们应该怎么吃?什么样的饮食方式才能“吃出健康”呢?

在乡村: 避免高油高盐是关键

“农历腊月二十三是中国传统上的‘小年’。这一天,在许多农村集市上,前来购买年货的男女老少,都在肉铺门前停留。他们少则10多斤、多则五六十斤,购买着过年所需的各类肉制品。”

这是记者采访一位在农村长大的媒体从业人员时,其向记者描述的景象。

据了解,在许多农村地区,依然保有“过油”的传统年俗。这些被大量购买回家的肉制品大部分都要油炸,之后再经过精工被摆上节日餐桌。在许多地方,这种高油、高盐的饮食方式,加上烟酒相加的不良习惯,往往要持续到正月十六。于是,这种长时间、高密度的高油、高盐饮食行为,为肝脏、心脑血管、胃肠道等疾病埋下了健康隐患。

河南省卫生厅卫生监督局食品安全监督科科长胡建民在接受记者采访时表示,如今的农村居民日常生活饮食结构已经十分丰富,春节期间“过油”只会加大身体的代谢负担。对当前的农村居民而言,在储备年货时更应注重合理搭配、荤素结合、安全健康。

在城市: 家庭主妇主导饮食健康

家住郑州市工人新村社区的范女士已经48岁了,是社区内远近闻名的“健康生活达人”,在健康过年这件事上,范女士始终坚持“低碳过年”的理念。“现在的人,生活条件好了,

每天吃得像过年,完全没有必要在春节里‘恶补’油水。”范女士非常形象地向记者讲述着自己的过年方式,“我就主张‘低碳过年’,不用大肆铺张地购买年货,储备太多、放置过久就会造成浪费,影响健康。当然,年味儿还是不能丢,我们家也准备了饺子、元宵等年夜饭,但是十分注意营养搭配。我们的年夜饭会比往常多几个小菜,但是每份菜的分量比平时小一些,既不浪费又环保。我觉得挺好!”

记者在采访中陆续发现,在城市社区中,像范女士这样“低碳过年”的家庭主妇越来越多了。这些家庭厨房的“领导者”在饮食结构上的认识转变,将为家庭成员带来更为健康的生活方式。

郑州市某大型健身机构营养师李卫星表示,现代人的工作压力大,平时就是吃得多,动得少,春节假期更是如此。在春节里,人们不应该只关注“怎么吃”,还要注意“怎么动”,这样才能过一个健康年。

特殊人群:

饮食不要有大变化

对一些心脑血管疾病患者和慢性病患者而言,春节是一个又喜又忧的节日。喜的是,又是一个团圆佳节;忧的是,到处会有健康隐患。临床统计资料表明,春节前后是心脑血管疾病发病的高峰期。这与节日期间的饮食不当和情绪波动有密切关系。

因此,“适量进食、切莫贪杯”是每一位受访专家为这一类人群开出的共同“健康处方”。专家表示,面对琳琅满目的节日餐桌,这类特殊人群需要适量进食、合理控制,尽量不要改变平时的饮食结构和饮食节奏,这样才能有效避免疾病的发作,更好地保障身心健康。

健康编辑谈健康选择

本报记者 刘旸

春节是一年一度的聚会高峰,在聚餐、派对扎堆的日子里,许多人开始了一边加班一边胡吃海喝的日子。于是,上班族中肠胃不适、精神压力大、睡眠质量低等健康问题频频出现。健康生活方式包括哪些方面?什么样的就餐方式才是健康的?如何正确看待频频出现的“养生专家”?针对这些问题,记者与长期从事健康类版面编辑工作的本报编辑张晓华进行了对谈。

记者:您所认为的健康生活方式主要涵盖哪些方面?

张晓华:在我看来,要保持健康的生活方式很简单,就是维持“吃动两平衡”、“身心两平衡”,但是坚持下来并不容易。

现代人的生活压力大、节奏快,只有少数人能够保持每天健身的习惯。此外,出门坐汽车、上楼梯乘电梯,也让现代人的运动机会大大减少。于是,“光吃不动”成为很多都市白领的真实写照。工作压力与情感生活的头重脚轻,是心理健康缺失的主要原因。

我在平时的编辑工作中,接触过一些广告公司的策划和设计师,他们每天常常要工作11个小时左右,这还不算加班时间。除了中午有30分钟到1个小时的吃饭时间外,他们在其他时间都是坐在电脑前一动不动。一旦停下工作,他们就想休息,根本没有时间运动。

当然,也有吃得健康、坚持运动的,33岁的小莲就是其中的代表。小莲因为患有慢性肾病,长年坚持自己做饭吃。此外,她连续四五年参加搏击操、游泳等健身运动。如今,小莲的肾病已经康复,她还养成了良好的生活习惯。这一切让她比同龄人更具活力。

记者:怎样的就餐方式才健康?我们究竟应该怎么吃?

张晓华:天天大鱼大肉已经让许多人把就餐当成了负担,走进厨房已经成为一种生活新理念,回归传统的生活方式能让我们活得更健康。

尽可能地自己动手做饭,可以很好地从源头控制油和盐的摄入量,从而保障饮食的健康,

这一理念已经被越来越多的人认可。但是对那些不得不在外就餐的人而言,在选择菜品时注意营养均衡,避免高油、高盐等“重口味”食品的摄入,也是保障健康的必要方式,千万不可为了满足口感而忘了健康。

由于最近频频出现的食品安全问题,很多人纠结于究竟应该怎么吃。其实,在我看来,在我们的餐饮市场种类丰富、饮食结构多样化,人们不会长期大量摄入某一种食品;而且,人的身体有自我调节的能力,少量的添加剂等一般能被代谢掉。食品市场也是社会化大生产中的一个环节,其实没有必要过度忧心食品安全。

记者:近期,频频出现的“养生专家”和“养生书籍”让人眼花缭乱,您是怎么看待“全民养生”这种现象的?

张晓华:养生是现代人追求健康的一种表达方式,应该是一种理念,而不是具体的琐碎小方法的集合。很多人对待养生的态度有失偏颇,一味地追求那些玄之又玄的偏方秘方,却不在意身心的整体调养。“健康教母”马悦凌等“专家”之所以大热,是因为抓住了大家的猎奇心理。

选择养生方式,最好多了解一些中医方面的常识,如体质的虚、实、寒、热等;或者找中医师咨询一下,弄清自身存在的健康问题,有针对性地制订养生方案。就像家庭、工作中都应该有责任心一样,养生首先需要的是保持对自己健康的责任心。树立正确的生活理念,坚持规律的、有节制的生活,维持良好的心态,养生便在潜移默化间实施了。