



健康生活

# 过年,谨防吃出“节日病”

◎汪 志



春节来临之际,身边的同事和朋友都在大量采购大鱼大肉,说终于等到春节了,平时工作忙碌,过年要好好享受一番。其实,逢年过节亲朋好友团聚时,人们往往暴饮暴食,集中的过量消耗往往导致身体患“节日病”、“综合症”。

据有关医学专家介绍,心脑血管疾病、中毒、外伤和消化系统疾病是春节期间常见的四大疾病。每逢春节,医院的心脑血管疾病、酒精中毒、食物中毒、胃肠炎病人陡增。此外,因酒后打架闹事造成外伤、大吃海鲜后引起的皮肤过敏、上吐下泻以及鱼刺卡喉等症的患者也骤增。

而在这四大疾病中,心血管疾病患者又占了五成以上。春节期间此类患者明显增多,主要是因为家人欢聚、休息不足,打乱了平时的生活规律;还有就是饮食过量、营养过剩,增加了心脏负担而引起的。春节期间,饭菜品种多、数量多,连续操办酒宴容易使人过度劳累。亲朋团聚时,人们的情绪容易激动亢奋,节日熬夜玩乐、吸烟、饮酒、饮浓茶、喝咖啡容易过量,这些因素使心脏负担加大,需氧量增加。同时,胃院进食过多也会使横膈上移,挤压心脏,或因消化食物,血液过多地集中胃肠,使心脏、大脑等重要器官相应缺血,不仅会使平时无器质性心脏病的人发生阵发性心动过速,

而且还会使冠心病患者发生急性心肌梗塞、心绞痛;高血压患者亦会因血压上升或脑血管痉挛而发生中风。春节期间应注意避免这些因素。

此外,近年来日益增多的痛风病以及致命的胰腺炎也要引起人们的高度重视。痛风病是一种由于尿酸过高沉积在关节或其邻近组织所引起的特殊疾病。尿酸由人体中的嘌呤碱经氧化代谢而产生,而嘌呤主要来自我们的食物,特别是动物的内脏、骨髓及鱼、虾、蟹、鸡、鸭、蛋等嘌呤含量都很高。痛风病往往首发或复发于酒宴之后,常在半夜里突然脚趾关节剧烈疼痛、红肿发热。

而急性胰腺炎则是一个节日餐桌“杀手”,它与心肌梗塞、脑血管意外并称临床猝死三大疾病。专家介绍,酗酒、暴饮暴食等是致病原因。春节期间的狂欢饱餐,人体摄入大量高脂肪、高蛋白食物后,胰腺的消化酶被异常激活,如大量胰液来不及流向十二指肠或通向十二指肠的管道受阻时,便会发生胰腺“自体消化”从而引发重症胰腺炎。有些人过量饮酒,也会导致胰腺炎发病。

春节期间,人们不是走亲访友就是出游,回到家还要上网“冲浪”,甚至通宵玩牌,不给自己留一点空余时间,生活规律被打破,这样就打乱了人体正常生物钟,造成植物神经系统紊乱,出现“睡眠紊乱”。许多人出现白天头昏脑胀、疲乏无力、精神不振等症,而晚上想入睡时却又睡不着,时间一长容易引起植物神经失调症、神经官能症等。这种生理和心理上的不适症状医学上称之为“假日综合症”。

“节日病”“综合症”大多是不良生活方式所致,对人体有害无益。对此,专家提醒:春节期间,大家要保持良好的精神状态,合理安排假日生活。要讲究科学饮食,注意荤素搭配;参与各类娱乐活动要有节制,切不可夜以继日、忘乎所以。

“节日综合症”一般需要一周左右的时间恢复。其中肠胃不适的症状主要是由于暴饮暴食加之食后少动,造成宿食不化,因此节后要多吃清淡食物,如新鲜的绿叶蔬菜、稀饭等。此外,还要适当地运动,注意调节心理,以平和的心态投入到工作中。

## 健康科普

# 管理好“甜蜜的负担”

◎杨金奎

糖尿病是一种常见病、多发病。目前,我国糖尿病患病率上升至11.2%。对于“糖友”来说,如何管理好这个“甜蜜的负担”呢?

“糖”主要是指单糖(如葡萄糖、果糖和半乳糖等)和双糖(如蔗糖、麦芽糖、乳糖等),它们可以被人体直接吸收,从而使体内血糖快速升高。糖不是导致糖尿病的唯一因素,人体摄入的任何食物最终都会转化成糖,从而提供热量、维持生命。我们之所以不提倡糖尿病患者摄入单糖和双糖,是怕血糖快速升高对身体产生损害。但血糖升高的快慢,也与摄入量有紧密的联系。如果是一杯糖水,让糖尿病患者每次喝一小口,一个小时甚至两个小时喝完,对血糖的影响也不会很大。

糖尿病对身体的损害,可以用一个通俗的例子来解释:如果把一个新鲜的苹果放在清水里,这个苹果可能不会有什么变化,但如果把这个苹果放在糖水里,它可能就会变成蜜饯。同理,糖尿病患者的血液含糖量高,会对全身都产生损害,首当其冲的就是血管,出现诸如心脑血管疾病(脑梗、心梗)、动脉粥样硬化、糖尿病足等并发症并

症。除大血管并发症外,糖尿病还会导致微血管并发症,如糖尿病视网膜病变、糖尿病肾病等。

运动、饮食、药物是管理糖尿病的“三条腿”。这“三条腿”稳住了,才能管理好糖尿病。有些患者得了糖尿病后会很沮丧,觉得什么都不能吃。其实,糖尿病患者什么都能吃。我们倡导的是健康饮食,即均衡饮食,种类多样。

运动方面。运动本身是一件好事,但是对于糖尿病患者来说,首先要做的是评估自己是否适合运动。不是所有的病人都适合运动,更不是所有的病人都适合高强度的运动。因此,不能过度强调运动的效果,盲目运动带来的后果可能弊大于利。例如,中等强度运动的标准是:运动时出汗或者运动时心率维持在170减年龄所得的数值,持续30分钟。这就是糖尿病患者每天有效的运动量。如果摄入的食物较多,那就多运动一会儿,一般情况下运动时间不要超过一个小时。但是,中等强度的运动,不适合有心梗风险的患者。

饮食方面。有的患者多运动了,是不是就可以多吃一点?这是一定的。运动会消耗热量,若不多摄入食物会导致

低血糖的出现。有的患者血糖控制得很好,但对自己的要求过于严格,运动之后不及时补充能量,很容易发生低血糖。

总的来说,普通的2型糖尿病患者可以适当控制饮食。因为2型糖尿病患者一般体型都偏胖,医生会叮嘱其少吃一点。但对于体型较瘦的1型糖尿病患者来说,我们鼓励患者多吃一些。1型糖尿病患者在早期容易出现营养不良,因此在用胰岛素的同时,建议患者多吃。当然,多吃也不是随便吃。糖尿病患者的个体差异很大,对于饮食的控制不能一概而论,要根据自身的运动情况来调节。

服药方面。有些患者会自己调节药量,认为自己这顿吃多了就吃药,下顿吃少了就不吃药了。这是不对的。定期服药对血糖的控制非常重要。不规律用药会造成血糖波动,而血糖波动会造成机体器官的损害,加速并发症的发生。

我国绝大多数糖尿病患者是2型糖尿病,主要是由于增龄、生活方式不健康等因素造成的。因此,想要远离糖尿病,必须改变不良的生活方式,建议40岁以上人群每年体检时测一下血糖。(人民日报)

## 健康提醒

# 缺铁除了贫血还会伤“心”

◎刘 健

说到缺铁,不少人会联想到贫血,缺铁确实是贫血的一个常见原因,不过,你知道吗?缺铁和冠心病的关系也很密切,甚至对冠心病死亡风险也有影响。现在,我们就来看看这究竟是怎么回事。

## 铁对人体很重要

铁是人体必需而且重要的一种微量元素。铁不仅是构成人体重要组织器官(如肌肉、肝脏、脾脏、骨髓等)的成分,还参与肌红蛋白和血红蛋白的合成,与体内氧气运输关系密切。同时,铁还参与了体内多种酶的构成。

人体内约有2/3的铁储存在红细胞的血红蛋白中。当人体缺铁时,会造成体内储存铁逐渐耗竭,血红蛋白合成减少,进而导致缺铁性贫血。人体严重缺铁时,可能导致某些疾病发病风险升高。

我国缺铁性贫血患者众多,我国第四次营养调查结果表明,贫血患病率为20.1%,其中一半为缺铁性贫血。可想而知,存在缺铁的人群不在少数。

## 预防缺铁 可降低中年冠心病风险

最近研究发现,大部分中年人存在缺铁,缺铁与冠心病发病和死亡风险显著增加相关。

德国汉堡大学心脏和血管中心学者发表的一项研究指出,大部分中年人存在缺铁,而且通过预防缺铁,大约可减少未来十年内中年人群10%的新发冠心病病例。

该研究观察了超过1.2万名既往没有冠心病或卒中病史的普通人群,他们平均年龄59岁,根据体内缺铁情况,划分为两类:绝对缺铁,指人体储存铁下降;功能性缺铁,指人体储存铁下降或者供身体循环使用的铁水平下降。在研究之初,60%的参与者存在绝对缺铁,64%的参与者存在功能性缺铁。

中心随访13.3年后分析发现,相比无功能性缺铁者,

功能性缺铁者的冠心病风险增加24%,心血管死亡风险增加26%,全因死亡风险增加12%。相比无绝对缺铁者,绝对缺铁者冠心病风险增加20%,但与死亡率无关。

## 盲目大量补铁 小心副作用

当然,上述研究结果仍需要大规模研究进行验证。但这也提示我们,缺铁不仅会导致贫血,还可能伤“心”,对于缺铁者还是要引起足够重视。尤其是特殊人群,应定期检查铁水平,日常膳食注意选择富含血红素铁的動物性食物补铁。那么,日常应如何科学补铁呢?

首先,缺铁常常出现于中老年人、孕产期和哺乳期妇女以及婴幼儿,建议这些人群定期检查,筛查是否缺铁。若存在缺铁,应在专业医生指导下确定合理的补铁方案,切忌盲目大量补铁导致不必要的副作用。

其次,饮食补铁有讲究。根据《中国居民膳食指南》,建议成年女性每天摄入20mg铁,男性为12mg。但是,足够的摄入量不等于吸收。我们常说菠菜补铁,但是菠菜中的铁吸收率仅为7%,远低于动物性食物中的铁吸收率。因此,建议大家适量摄入红肉、动物血或肝脏来补铁。另外,多吃柑橘、绿叶蔬菜等富含维生素C的食物可以促进非血红素铁的吸收。



# “收心”指南

让身心和春天一同“复苏”



春节假期匆忙结束,小伙伴们有可能会出现莫名的“担心未来”、“害怕工作”、“恐惧返岗”、“紧张环境”,甚至出现“植物神经紊乱”的症状(如心悸、手抖、出汗、尿频等),也会伴有各种躯体不适(头痛、失眠、血压升高、湿疹等)。注意!这可能是“节后焦虑”在作祟。

## 我该怎么办?——“应对措施”

**运动,这是降低焦虑最好的手段之一**  
请不要持续“躺平”,穿好装备,带上家人,适度锻炼,每周3-5次中等强度的有氧运动,每次不少于30分钟。

**放松,尝试调整自己的呼吸**  
请不要持续“躺平”,穿好装备,带上家人,适度锻炼,每周3-5次中等强度的有氧运动,每次不少于30分钟。

**认知重构,学会对不合理认知进行调整**  
避免“灾难化”、“非黑即白”的视角,比如“换了新单位,肯定干不过老员工,随时都会下岗”、“春节被逼婚,今年谈不上恋爱,父母得断绝关系了”等等。

**积极暗示,学会“内省”**  
用积极正向的方式自我赋能,比如“我的能力还不错”、“我可以像平时一样,迅速进入工作状态”、“既往的工作都顺利完成,新年工作也会这样”等等。

# “悲伤是我” “自卑”也是我

“短视频、玩游戏、搓麻将、辣火锅、小烧烤”……狂欢之后,能量耗尽,小伙伴们要当心“节后抑郁”的“伏击”,出现心情低落、兴趣下降、整日疲惫不堪、食欲不振,甚至怀疑自己的价值。

## 我该这样做!——“应对措施”

**识别情绪,自我监测**  
学会写“情绪日记”,记录发作时间、持续时间、症状表现及严重程度,达到自我认知、自我控制、自我鼓励的效果。

**接触自然,拥抱阳光**  
研究表明,晒太阳可以促进体内“快乐激素”5-羟色胺的生成,减少抑郁的发生。

**正念冥想**  
通过“注意力”引导练习,减少思维反刍,抑制消极循环。小伙伴们可使用心理健康APP/小程序寻找相关音频。

**社会支持**  
抑制情绪袭来,整个人会被黑暗笼罩,这时家人、朋友们的陪伴、鼓励、倾听尤为重要,有助于小伙伴们摆脱困境。

(来源:人民网)