



春节美食诱惑多 健康避险指南请收好

春节,是中国人一年中最为盛大、热闹的节日!一家人围坐在一起,热热闹闹地吃着团圆饭,推杯换盏间欢声笑语不断。可你知道吗?这看似无比欢乐的美食之旅,却隐藏着不少健康危机。今天,我们来聊一聊这些隐藏在美食背后的健康隐患。

■据《北京青年报》

1 急性胃肠炎 “肠”遭劫难的“混乱派对”

舌尖陷阱 春节期间,生活规律被打乱得那叫一个彻底。很多人白天睡懒觉,晚上熬夜嗨,饮食也变得毫无规律。一会儿吃生冷的食物,像冰镇西瓜、生鱼片,这些食物带着寒气进入胃肠道,会让胃肠道的血管突然收缩,影响消化功能;一会儿又吃粗糙难消化的东西,比如坚果、油炸食品,它们就像一块块“石头”,在胃肠道里“横冲直撞”,损伤胃肠道黏膜,很容易引发急性炎症性改变。另外,过节的时候家里囤积了大量食物,一不留神吃了过期、霉变的食品,里面含有的细菌、毒素等也会像“敌人”一样入侵肠道,让胃肠道“遭殃”。

症状“警报” 急性胃肠炎发作时,你会频繁地往厕所跑,腹泻得厉害,肚子还一阵一阵地绞痛,那种疼痛就像有只手在肚子里不停地搅拌。同时,还可能伴有恶心、呕吐、发热等症状。如果腹泻和呕吐严重,还会导致脱水和电解质紊乱,出现口干、眼窝凹陷、皮肤弹性差等危急情况。

健康提示 春节期间,要尽量保持规律的生活作息和饮食习惯。一日三餐定时定量,生冷、粗糙、刺激性食物要少吃。尤其是那些肠胃比较敏感的朋友,更要谨慎。餐具要定期消毒,聚餐时最好使用公筷公勺。如果不小心中上了急性胃肠炎,要及时补充水分和电解质,可以多喝一些淡盐水、米汤等。症状比较严重的话,一定要及时就医。

2 痛风 痛不欲生的“石头劫”

舌尖陷阱 痛风是一种和生活习惯密切相关的代谢性疾病。春节期间,餐桌上摆满了各种高嘌呤食物,像动物肝脏、海鲜、肉汤等,很多人还喜欢喝汽水、果汁及啤酒。这些高嘌呤食物和饮品在体内不断产生尿酸。

正常情况下,人体会将多余的尿酸通过肾脏排出体外。但当摄入过多的高嘌呤食物时,尿酸生成过多,超过了肾脏的排泄能力,尿酸就会在体内蓄积,形成尿酸盐结晶。这些结晶就像一颗颗“小石头”,沉积在关节和其他组织中,引发痛风。同时,春节期间着凉、过度劳累、熬夜、情绪波动等多种因素,也会像“导火索”一样,诱发痛风发作。因为这些因素会影响人体的代谢和免疫功能,使尿酸盐结晶更容易沉积在关节,引发炎症反应。

症状“警报” 痛风发作时,关节会突然出现剧烈疼痛,就像被无数根针同时刺扎一样,疼痛难忍。受累关节还会红肿、发热,活动受限,严重影响正常生活。疼痛通常在夜间或清晨发作,让人从睡梦中痛醒。而且,痛风发作的频率可能会随着病情的加重而增加,发作时间也会延长。

健康提示 春节期间,要少吃高嘌呤食物,多吃低嘌呤食物,比如蔬菜、水果、全谷类等。饮酒要适量,最好选择低度酒或者不喝酒,因为酒精会抑制尿酸的排泄,增加痛风发作的风险。多喝水,促进尿酸的排泄,每天至少要喝2000毫升的水。注意保暖,避免着凉,合理安排作息时间,不要过度劳累和熬夜。保持心情舒畅,避免情绪波动过大。如果已经患有痛风,要按照医生的嘱咐按时服药,定期复查尿酸水平。

3 急性胰腺炎 “胰”想不到的“暴脾气”

舌尖陷阱 正常情况下,胰腺分泌的胰液通过胰管进入小肠,帮助消化食物。但当大量进食高脂肪、高蛋白食物,或者过度饮酒时,胰液分泌过多,胰管压力增大。同时,酒精还会直接刺激胰液分泌,并且影响胰液的排出。这时候,胰酶在胰腺内被异常激活,导致胰腺组织自身消化、水肿、出血甚至坏死,急性胰腺炎就这么“爆发”了。而且,有胆道疾病的人,比如胆结石患者,在春节期间如果饮食不节制,更容易诱发急性胰腺炎。

症状“警报” 一旦急性胰腺炎发作,你会感觉上腹部像被刀割

一样疼痛,这种疼痛有可能会放射到背部,让人坐立不安。同时,还可能伴有恶心、呕吐、发热等症状。病情严重时可能出现低血压、休克等危及生命的情况。

健康提示 吃饭要适量,别看到美食就毫无节制地狂吃,可以采用“少食多餐”的方式。饮酒也要适度,能少喝就少喝,最好是不喝。对于那些本身就有胆道疾病或者高甘油三酯血症的朋友,更要格外小心,尽量远离高脂食物,像油炸食品、动物内脏等,多吃点清淡易消化的东西,比如蔬菜、水果、粥等。如果已经患有胆结石,要提前咨询医生,做好预防措施。

4 急性上消化道出血 胃发出的“红色警报”

舌尖陷阱 春节期间,酒成了餐桌上的“常客”。很多人一高兴就喝个不停,再加上吃一些刺激性食物,比如辣椒、芥末等,这些就像一把把“利刃”,不断地刺激着胃黏膜。当胃的这层保护膜被反复刺激后,就容易出现糜烂和出血。轻则引起呕吐、反酸,重则出现急性胃黏膜损伤,导致上消化道出血。

症状“警报” 如果出现了急性上消化道出血,你可能会呕吐出咖啡色或暗红色的液体,这是因为血液在胃酸的作用下发生了变化。大便也会变成黑色,就像柏油一样,这是

由于血液在肠道内经过消化后形成的。同时,还可能伴有头晕、心慌、乏力等症状,严重的甚至会出现休克,表现为面色苍白、四肢湿冷、血压下降等。

健康提示 有消化类疾病的朋友,春节期间一定要严格控制自己的饮食。避免饮酒和食用刺激性食物,多吃一些温和、易消化的食物,比如软面条、米粥等。要按时吃饭,别让胃“饿肚子”或者“吃撑”。如果出现上消化道出血的症状,一定要立即停止进食和饮水,尽快就医。在就医途中,可以让患者采取侧卧位,防止呕吐物误吸引起窒息。

5 气道异物 气管里的不速之客

舌尖陷阱 春节是孩子们最开心的时刻,家里到处都是好吃的。小朋友们看到美食,往往会迫不及待地往嘴里塞。可他们的咀嚼和吞咽功能还不完善,吃了像果冻、瓜子、花生米等不易嚼碎的食物,再在一起玩耍、打闹、大哭、大笑,就很容易让这些食物“跑”到气管里,成为气道异物。

气道异物多见于5岁以下儿童,3岁以下最多。这是因为这个年龄段的孩子气管和食管之间的会厌软骨发育还不成熟,吞咽功能不完善。

当他们在吃东西时说话、大笑或者哭闹,会厌软骨来不及盖住气管,食物就容易进入气管。而且,小的异物可能会卡在支气管里,引起肺不张、肺气肿等并

发症;大的异物则可能完全阻塞气道,导致孩子瞬间窒息的情况。

症状“警报” 如果孩子气管进了异物,会突然出现剧烈咳嗽、呼吸困难、面色青紫等症状。

当较大的异物阻塞气道时,孩子会出现瞬间窒息,表现为突然停止呼吸、意识丧失等危急情况。

健康提示 家长们一定要注意,不要给3岁以下的孩子吃果冻、瓜子、花生米等不易嚼碎的食物。在孩子吃东西的时候,不要逗他们笑或者让他们哭闹。要教育孩子养成良好的进食习惯,细嚼慢咽,不说话、不打闹。如果发现孩子气管进了异物,要立即采用海姆立克急救法进行急救。