

## 合理饮食,按时服药

# 健康过年谨防“病从口入”

本报记者 鞠圣娇

每年春节后,聊城市中心医院内分泌专科病房里都会迎来糖尿病患者的住院高峰。“大多数患者因为过节期间作息不规律、生活方式的突然改变造成血糖波动来住院,还有一部分是饮食不当等因素造成的急症患者。”1月23日,记者到聊城市中心医院采访时,内分泌专业副主任医师田晓琴说,过年期间,大家因为走亲访友、聚会聚餐导致饮食结构发生变化,如果不注意,疾病就可能悄悄找上门来,甚至造成严重后果。

“想要过个好年,还是应该持续保持良好饮食习惯。”田晓琴提醒市民,过年期间在一饱口福的同时要注意安全和营养均衡,慢性病患者要坚持服药。

### 饮食作息要规律

春节期间,家人团聚,把酒言欢,不知不觉中就摄入了比平时多的热量,再加上过年期间缺乏运动,多余的热量会转化为脂肪储存在身上,“每逢佳节胖三斤”就成为了常态。

田晓琴说,人体需要保证水分、蛋白质、脂肪、维生素、碳水化合物等的摄入,过量或缺乏都有损健康。而且,食物烹饪方法也应多样化,少用煎、炸、烤的方式烹饪食物,也尽量减少油、盐、糖

的摄入量,可以多吃点新鲜的蔬果。主食方面,既不可少吃,也尽量不以年糕、煎饺、油条等脂肪、热量含量较高的食物为主食,更不可为了省钱而吃剩饭。

“顿顿大鱼大肉,再加上饮水较少,可能会导致急性胰腺炎。”田晓琴说,每年春节期间,都有不少急性胰腺炎、肠胃炎或肠梗阻的患者到医院急诊科来就诊,原因之一就是喝水较少,影响人体正常的消化机能,因此,春节期间也应该多喝白开水,少喝果汁、碳酸饮料,也不要图痛快喝冰镇饮料。平时血糖、血压、血脂超标的人群就更容易发生上述状况,需要格外注意。

熬夜看电视、守岁、玩手机、打牌……很多人选择这样度过假期,这些打破原有生活规律的做法,也容易导致失眠、神经衰弱,诱发心脑血管疾病。

### 慢性病患者莫图一时之快

“田医生,请给我开点控制血糖的药吧,过年就不来了。”采访时,一位女性患者找到田晓琴开药,这是一位老“糖友”。田晓琴查看她的病历后,开药的同时认真嘱咐她过年期间除了要注意饮食清淡、限制糖分摄入之外,一定要坚持规律服药、定期监测血糖。

这些年,田晓琴收治了不少因为过年期间不规律服药而出现

血糖波动的患者。“春节期间,有的糖尿病患者因为三餐不规律而忘了服药、或者少吃一两次药,还有的人不好意思当着别人的面注射胰岛素,导致了血糖的波动。”田晓琴无奈地说,“有的患者居然过年自动停止一切治疗,说是给自己身体‘放假’,索性就不吃药了,就等着过后来住院调理血糖,过年痛快几天,给身体造成很大伤害。”

实际上,不规律服药的行为会带来极大的风险,除了血糖波动之外,还有可能导致糖尿病的严重并发症——糖尿病高渗性昏迷和酮症酸中毒,这两种疾病都可能危及生命,也是过年期间急诊科常见的急危重症。而且,糖尿病患者身体免疫力相对正常人更低一些,也更容易发生感染。过年期间,糖尿病人如果生活不规律,更容易引发心脑血管疾病。

“慢性病关键在于平时的调理,预防和控制并发症,这是长期的事情,不能因为过年而放松。”田晓琴建议,冠心病、高血压、糖尿病等慢性病患者,春节期间一定要保持良好生活状态,按规律服药,保持正常的血糖、血压、血脂,如果需要调整药物,或身体出现不适一定要到医院就诊,接受正规治疗。

## 全市各医院

### 节日期间上线“云诊疗”服务

本报讯(梁丽姣)当前疫情形势下,市民如何在家问诊、咨询?近日,我市各医院先后开通互联网医院,让市民足不出户就能享受到优质的医疗服务。

聊城市人民医院互联网医院开通“新冠”专题,设置在线问诊、居家自测、疫情问答三个模块,市民可在线免费问诊。目前,该院互联网医院主要通过线上医生轮流值班的方式提供义诊,24小时均有医生在线提供咨询服务。

“医生根据我的情况开处方单之后,我在手机上付了钱,拿着身份证就直接来门诊药房取药了,比之前先挂号、看病再拿药方便多了。”市民陈明亮(化名)患有糖尿病,需要长期服药,1月24日,他在线上咨询开具处方单后,到聊城市第三人民医院门诊药房取了药。该院互联网医院主要通过图文对话的模式,为医患进行线上一对一的交流提供便利平台。通过该平台,市民可以查询近一年内的处方单,在家就能享受到在线问诊、开药等服务。

目前,全市各医疗机构已通过微信公众号、网站等渠道向社会公布春节期间门诊时间安排和咨询电话。各医疗机构发热门诊和急诊均24小时开诊,并已安排有经验的医务人员值班,以便急诊、发热门诊、住院患者出现紧急情况时,能够及时处理。

## 食管异物患者增多

### 医生提醒:饮食切忌匆忙

本报记者 鞠圣娇

“终于取出来了,是个大鱼刺,多亏来得及,还没有扎穿食道。”1月24日晚8点半,东昌府区中医院消化内镜室主任李守岗刚结束了一台取食管异物的手术,悬着的心放了下来。

“临近春节,食管异物的患者比以前增多了。鸡骨头、鸭骨头和鱼刺等骨类,两头尖尖的枣核等,都是比较常见的异物。”李守岗说。老年人因为没有牙、口腔肌肉不敏感或者吃饭太快,一不小心就容易将异物吞到食管里。有尖锐的异物进入食管后,可能导致黏膜损伤、出血、化脓性感染等,随之而来的疼痛也让人无法忍受。

“食管异物可能会带来生命危险。”李守岗提醒市民。如果尖锐的异物扎穿了食管壁,扎进了主动脉,贸然拔除异物会造成大出血,如果不拔除就会造成感染、破溃出血等。因此,如果患者食管内的异物扎得较深,医师会先安排CT检查判断异物位置,必要时还会组织血管外科会诊。

李守岗说,春节饮食切忌匆忙,要养成细嚼慢咽的习惯;老年人要严防义齿脱落,要注意在睡觉前主动取下义齿,义齿松动者应及时修复;吃饭时,大人不要逗弄孩子,防止孩子吸入异物。

一旦感觉食管卡入异物后,千万不能在家等待异物自行入胃,也不可擅自采取吞食韭菜、馒头等食物试图将异物“带”下去,这种办法不仅没有效果,还有可能使异物越扎越深,导致食管穿孔,危及生命。“患者应迅速到正规医院就医,避免危险发生。”李守岗强调。

## 坚果吃太多,小心患颞下颌关节紊乱综合征

本报记者 鞠圣娇

春节期间,很多家庭都会购置核桃、碧根果、夏威夷果等坚果类食品,然而这类食品通常比较坚硬,咀嚼起来很费劲,如果一次性吃得太多,有可能导致颞下颌关节紊乱综合征。

“颞下颌关节紊乱综合征”是什么病?颞下颌关节在哪里?聊城市人民医院脑科医院疼痛康复科物理治疗师张永胜介绍,颞下颌关节虽然听起来陌生,但却十分重要。该关节位于耳朵的前侧,是头面部唯一的关节,还是双关节,也是全身最复杂的关节之一,它的滑动和转动密切配合,让我们可以张嘴、咬合,“当我们把手放到耳朵前侧时,再做张嘴、闭嘴动作,手指能感受到的皮肤下面动得最明显的地方就是这个关节。”张永胜说,颞下颌关节紊乱综合征是青壮年的常见病。

“得了这个病,最直观的症状就是关节运动时会感到疼痛,有时半侧脸也会感到疼痛甚至可引

起半侧头痛,而且患者的下颌运动受阻。有的人在活动颞下颌关节时,还会有弹响声和杂音。”张永胜向记者展示了一位颞下颌关节紊乱综合征患者进行张口、闭口时的视频,记者听到了明显的“咔咔声”。在疼痛康复门诊,有很多患者因突然发现自己吃饭、打哈欠后,好像某个关节被卡住,张不开口而就诊。同时,因为该病会影响说话、饮食和吞咽,患者需要进行系统性治疗。

目前,颞下颌关节紊乱综合征的发病机理尚不明确,可能由多种原因引起。治疗方面,疼痛康复门诊的医师们会先为患者进行综合评估,根据每位患者的病情,制定个性化整体治疗方案,随

后物理治疗师会通过理疗、手法治疗、牵伸训练与运动控制训练,帮助患者恢复神经肌肉控制能力,改善关节功能,缓解疼痛、恢复正常生活。

有研究表明,颞下颌关节紊乱综合征的发病与精神因素有一定关系,也跟不良习惯有关。张永胜说,要想预防该病,一定要保持正确的咀嚼方式,避免吃过硬的食物和长期单侧咀嚼食物等,生活中要保持平静心态,切记不要做张大嘴打哈欠、大口咬东西等大幅度张嘴的行为。一旦出现颞下颌关节紊乱综合征,要及时到医院就诊。

