

# 健康过节避“雷”指南： 这些“年味儿病”专盯胡吃海喝的你！

在中国传统文化中，无美食不节日。节日期间亲朋好友聚会，免不了要做丰盛的美食。大家吃喝玩乐肯定是少不了的，这时不少健康危机就悄悄找上门了。

## 场景一：生腌配冰啤，急性胃肠炎找上门

“医生，快救救我！肚子痛得像翻江倒海！”深夜的急诊室里，小李蜷缩在病床上，脸色苍白。据他回忆，中午聚餐时，他一口气吃了不少生腌蟹，接着又涮了麻辣火锅，全程搭配冰啤酒解腻，没过多久就出现了恶心、呕吐、腹泻的症状，腹痛更是让他直不起腰。经过问诊、查体和化验，医生确诊小李患上了急性胃肠炎。“节日期间这类患者特别多，大多是饮食不节、暴饮暴食惹的祸。”



胰腺炎“要命”

## 什么是急性胃肠炎？

急性胃肠炎是胃肠黏膜的急性炎症。主要由饮食不洁，或进食生冷、刺激性食物后引起，也有可能是细菌、病毒等感染导致，症状包括恶心、呕吐、腹痛、腹泻，还可能有发热、头痛等。

## 如何判断是否得了急性胃肠炎？

1. 胃肠道症状：恶心、呕吐、腹痛（绞痛、钝痛、胀痛，多在腹部中央或肚脐周围）、腹泻（水样便或糊状便，大便次数增多）。
2. 全身症状：发热、头痛、乏力、肌肉酸痛，可能有脱水症状（口干、皮肤弹性差、眼窝凹陷）。

## 急性胃肠炎如何治疗？

1. 症状轻时，要保证充足的休息，让身体有精力对抗疾病，可以少量多次饮用温开水，也可以口服补液盐，以补充丢失的水分和电解质。饮食上，选择清淡易消化的食物（米粥、面条等等）。
2. 症状严重时，比如频繁呕吐无法进食，持续高热，腹泻不止，这时要及时就医，不能延误病情。

## 应对与预防：管住嘴、讲卫生是关键

轻症患者需保证充足休息，少量多次饮用温开水或口服补液盐，补充流失的水分和电解质，饮食以米粥、面条等清淡易消化的食物为主；若出现频繁呕吐无法进食、持续高热、腹泻不止等严重症状，需立即就医，切勿延误。

## 预防小贴士：

食材要新鲜：购买时仔细查看保质期，易腐的肉类、海鲜需妥善储存，避免食用变质、过期食物；烹饪要彻底：蔬菜、水果用流动清水冲洗，肉类洗净血水，生肉、生海鲜务必煮熟后再吃，不喝生水；

饮食要节制：规律进餐、定时定量，少吃辛辣、油腻、过冷过热的刺激性食物，避免加重胃肠负担；卫生要到位：勤洗手，厨房案板、刀具生熟分开，防止交叉污染；进食要慢咽：中医认为唾液是“金津玉液”，细嚼慢咽既能发挥其消化作用，还能减轻脾胃负担，正如古人所言“食不欲急，急则损脾，法当熟嚼令细”。

## 场景二：火锅配白酒，急性胰

急诊走廊红灯不停闪烁，随即推进一位患者，他蜷缩在床上，双手死死按住上腹，断断续续的呻吟声让人揪心：“医生，疼得受不了，肚子像火烧一样！”

追问病史后得知，患者中午聚餐时，吃了大量毛肚、脑花、肥牛等高蛋白、高脂肪食物，还喝了一斤白酒。医生查体发现，按压其左上腹时患者剧痛难忍，上腹部叩诊有鼓音，脐周存在腹肌紧张、反跳痛等体征，高度怀疑急性胰腺炎。随后的血常规、淀粉酶、脂肪酶化验及腹部CT检查，证实了这一诊断。

## 什么是急性胰腺炎？

胰腺炎是胰腺因胰蛋白酶的自身消化作用而引起的疾病。急性胰腺炎轻者表现为单纯水肿型，患者出现上腹疼痛、恶心、呕吐、发热。重者如出血坏死型，发病急剧且凶险，可在短时间内出现休克、死亡，被称为“胰中风”。通俗的讲就是因为吃了过多的肉类等高脂肪、高蛋白食物，保证胰腺分泌比平日更多的胰蛋白酶、胰脂肪酶加以消化，此时如果再饮酒（尤其是烈白酒），就会导致胰管出口的括约肌痉挛，这时不断分泌的胰液在胰管内排不出去，胰管此时内压

急剧增高，导致胰管被胀破，胰液渗入周围组织，此时此刻胰酶被组织激活，引起胰酶对胰腺自身组织进行消化，从而引发胰腺炎。

## 应对与预防：控饮食、戒烈酒是核心

患者确诊后，需立即禁食禁水，通过静脉输液补充营养，每日输液量可达3000-4000ml，同时使用生长抑素抑制胰液分泌，配合抗生素、质子泵抑制剂等药物治疗。

## 预防小贴士：

饮食要节制：每餐七八分饱即可，减少油炸食品摄入，控制油、盐、糖用量，合理搭配肉、菜、水果；饮酒要节制：尽量以茶代酒，若需饮酒可选择低度果酒，避免饮用高度白酒；作息要规律：保持固定的进食时间，避免饥一顿饱一顿；基础病要管控：患有胆道疾病、高血脂症的人群，需积极治疗，避免诱发胰腺炎。

## 场景三：

饱餐之后右上腹剧痛，急性胆囊炎来“报到”

“刚吃完大餐，右上腹就一阵一阵地疼，疼得直冒汗！”小张被家人搀扶着走进急诊室，表情痛苦。经过问诊、查体、抽血化验及腹部影像学检查，他被确诊为急性胆囊炎。

医生解释，胆囊的作用是储存和浓缩肝脏分泌的胆汁，进食后会收缩释放胆汁，帮助消化尤其是油腻食物。节日里大量食用烤肉、汉堡等油腻美食，会让胆囊拼命收缩。如果胆囊内有结石，收缩时结石可能卡在胆囊管里，导致胆汁无法排出，引发急性胆囊炎，这也是临床常见的急腹症之一。数据显示，约80%以上的急性胆囊炎患者伴有胆囊结石，中老年人多发，且女性发病率高于男性。

小张随后经内外科会诊，接受了手术治疗。术后护士叮嘱，急性

胆囊炎的预防核心在于养成健康的饮食和作息习惯。

## 什么是急性胆囊炎呢？

急性胆囊炎是指由于胆囊管阻塞或（和）细菌侵袭而引起的胆囊急性化脓性炎症，是临床常见急腹症之一，相关数据研究显示，约80%以上的急性胆囊炎患者伴有胆囊结石，多发于中老年人，且女性发病率比男性高。

## 预防小贴士：

饮食要清淡：少吃高胆固醇、甜腻、辛辣食物，避免冰饮料、过酸过凉的食物，防止胆囊痉挛；营养要均衡：多吃燕麦、菠菜、苹果等富含膳食纤维的食物，适量摄入清蒸鱼、豆浆等优质蛋白，多喝温水；作息要规律：避免熬夜，定时进餐，不给胆囊“超负荷工作”的机会。

其实胆囊的健康藏在每天的三餐四季里。所以别“嘴馋”，也别“偷懒”。需要做到清淡饮食，规律作息，呵护好我们的胆囊。

## 节日养生小食谱： 补脾益肾养肺，守护肠胃健康

除了做好疾病预防，节日里不妨试试这款简单易做的养生粥，既能调理肠胃，又能补充营养：

【配料】山药100克，燕麦片50克，小米50克；

【制作方法】先将山药蒸10分钟，剥去外皮切成小块；将山药块、燕麦片、小米放入锅中，加入适量清水，小火慢煮半小时即可。

【功效】这款粥有利于肠道益生菌生长，抑制有害细菌繁殖，能改善大便秘结、预防便秘，还具有助眠、降脂、健脾、防衰老的作用，适合作为晚餐食用。

节日的核心是团圆喜乐，而健康是这份喜乐的前提。希望这份“年味儿病”避“雷”指南，能帮助大家享受美食与亲情的同时，守护好自身健康，度过一个平安、快乐、健康的假期！

NOVA Adult Day Care Center & Home Care

# 乐园日间护理中心

我们的宗旨：老有所依、老有所乐。让您享受家一般的温暖。



维州唯一  
华人创办老年活动中心

- 健康管理：专业医生定期会诊并提供理疗服务、专业护理人员每日基础健康检查
- 生活辅助：专车上门接送、预约医生、陪同就诊、外出购物
- 营养膳食：提供中餐西餐、品种丰富、营养均衡
- 康娱活动：日常锻炼、设施齐全、定期开展丰富多彩的文娱活动
- 居家护理：专业护理人员上门照顾日常起居、亲情陪伴
- 福利咨询：Medicaid(白卡)和Medicare(红蓝卡)相关事宜
- 倾情服务：专业护理，亲情式融入



招聘 诚邀您加入我们的团队：  
司机、办公室人员 RN注册护士、PCA护理人员

办公室：703-433-8888 传真号：703-433-1111

地址：44675 Cape Ct, Suite 130, Ashburn, VA 20147 Email: bartel@novaleyuan.com

