



节前累过头

小心这几种病乘虚而入

春节的脚步越来越近,年味渐浓,不少人也开启了“年关忙碌模式”:上班族冲刺年终项目、熬夜加班收尾;长辈们早早着手大扫除、囤年货。殊不知,过度劳累、熬夜透支、身心紧绷会让身体免疫力直线下降,如同给疾病打开了方便之门。下面这些疾病最容易在人们过度疲劳之际乘虚而入,一定要防着点!

过度劳累 是冠心病“导火索”

快要过年了,62岁的王阿姨开启“忙年模式”,擦玻璃、洗被褥、囤食材、备年货。这天,她提着两大袋年货刚到家,突然感到胸口压榨性闷痛,伴随头晕、出冷汗、心慌乏力,送医后被确诊为冠心病急性发作。医生说,冬天本来就是心脏疾病的高发期,加上王阿姨过度劳累,这才让冠心病乘虚而入。

主任医师丁勇提醒:“对于冠心病患者来说,冬季叠加春节的忙碌,是病情发作的高危导火索。多数心绞痛常发生在过度疲劳、受凉或暴饮暴食后,典型症状是胸骨后出现压榨性疼痛或闷胀感,持续3~5分钟,还可能伴随眩晕、气短、出汗、寒战、恶心甚至昏厥,出现这些症状务必第一时间就医。”

● 预防建议

春节前外出采购年货、走亲访友,务必做好面部、颈部和四肢的保暖,避免冷风刺激血管收缩;春节前大扫除要量力而行,别一次干太多活;同时要保持情绪平和,忌大喜大悲、急躁易怒,因为情绪波动也是冠心病发作的重要诱因。

年关熬夜加班 突发耳带状疱疹

年关将近,35岁的小林为赶公司项目进度,连续一周熬夜加班到凌晨两三点,有时甚至熬通宵。上周三,他感觉右耳刺痛,还伴着轻微耳鸣。隔天耳朵疼痛加剧,像针扎一样,耳朵周围冒出一串红水泡,还出现了轻微头晕。

小林就医后被确诊为耳带状疱疹。医生分析说,小林因为劳累过度导致免疫力下降,潜伏在神经里的病毒被激活,侵犯了耳部神经。

“带状疱疹常发于春冬季节,天气变化无常,受凉、疲劳、机体抵抗力下降都是重要发病诱因。其实,带状疱疹不只长在腰部,它有时也会发生在面部、眼部、耳部等地方,形成眼、耳带状疱疹。在耳鼻喉科的临床中,耳带状疱疹较为常见。”副主任医师邓斌表示。耳带状疱疹患者,起病初期可能会出现全身不适、头痛及食欲不振等症状,随后可出现耳廓、耳内和耳周剧烈疼痛,继而会在耳甲腔、外耳道、耳周出现疱疹,严重者甚至会出现面瘫。

● 预防建议

冬天应注意保暖,外出时避免面部长时间被冷风刺激。春节前也要注意规律作息,少熬夜,避免过度疲劳。饮食要均衡,多吃豆制品,多摄入鱼、蛋、瘦肉等蛋白质含量高的食物。

过度劳累 偏头痛来扰

32岁的陈女士日常工作繁忙,偏头痛偶然发作,她要么强忍疼痛,要么靠止痛药应急。近来气温走低,加上临近年关经常熬夜加班,她的偏头痛更是频频发作,难以忍受,只得就医。检查后,医生告诉陈女士,她的偏头痛需长期调治,且要避开两大诱因——寒冷刺激与过度劳累,二者叠加会让头痛越来越厉害。

“偏头痛患者以女性居多,容易诱发偏头痛的因素也很多。含有咖啡因、酒精和酪胺的食物,像咖啡、红酒、巧克力、奶酪等会诱发偏头痛;情绪压力波动、不规律作息、光线声音刺激、气候与气压变化、激素水平波动以及某些药物的作用等,都会在不同程度上引发偏头痛。另外,工作压力大、劳累过度也是偏头痛的最常见诱因。”副主任医师陈佳提醒道。

● 预防建议

日常尽量保持情绪稳定,避免过于劳累;工作和生活的压力大时,可散步、听听舒缓的音乐;最好远离干奶酪、巧克力及其制品、含咖啡因的饮料、浓茶等;寒冬尤其要注意防寒保暖。

节前赶工免疫力下降 急性扁桃体炎找上门

28岁的公司职员小宋,为了赶年底公司项目交付,连续一周加班到深夜,累得说话都提不起劲。某天早上起床后,他突然觉得喉咙像被针扎一样疼,以为是上火没在意,没想到当天下午就发起高烧。到医院检查后,他被确诊为急性化脓性扁桃体炎。



邓斌介绍,一般情况下,如果过度疲劳导致机体抵抗力下降,就可能引发急性化脓性扁桃体炎,主要表现为咽痛剧烈、不敢吞咽,疼痛常放射至耳部,并伴有寒战、高热,检查可见扁桃体充血、明显肿胀,可见脓栓,常可引起扁桃体周围脓肿。

● 预防建议

节前赶工,各年货别连轴转,避免熬夜透支身体,不然免疫力下降后,咽喉里的细菌容易作乱引发炎症;少吃辛辣、油炸食品,少喝酒,多喝温水润喉,饭后可用淡盐水漱口,减少口腔细菌滋生。
(银晚)

提醒

中年人可适当“饿一饿”

这里的“饿”绝非盲目节食,而是科学的饮食限制。研究指出,中年是饮食限制的“黄金窗口期”,此阶段适度减少热量摄入,能显著改善能量代谢和肝脏功能,且无明显副作用。

首先是减缓衰老速度,研究显示,减少25%卡路里摄入(即保持七八分饱),能让健康成年人的衰老速度减缓2%—3%,死亡风险降低10%—15%。

其次是保护大脑,研究发现,饮食限制能提高mtd/OXR1基因水平,延缓大脑衰老,让中年人的思维更清晰。

研究证实,热量限制可改善动脉粥样硬化、胰岛素抵抗等风险标志物,从根源上减少“三高”、心血管疾病的发生。从中医角度看,适度饥饿能让长期超负荷的脾胃得到休息,恢复运化功能,减少腹胀、便秘等问题。(人民网)

LE HUO
LE HUO

