春节假期过后 消化系统疾病患者增多 营养科专家提醒： 节后养生别忽略！

□呼和浩特晚报记者 安娜

随着春节假期的结束，人们开始从假日的欢愉中步入新的生活、工作轨道。连日来，呼和浩特晚报记者走访我市多家医院、诊所发现，节后出现了患者增多、集中就医的现象，其中相当一部分为消化系统疾病患者，而这大多与春节期间暴饮暴食、过度劳累、饮食油腻、情绪激动、晚睡熬夜等不规律的生活习惯有关。那么，除了要及时就诊接受针对性治疗之外，又该如何调理恢复胃肠道健康呢？呼和浩特晚报记者就此采访了呼和浩特市第一医院以及呼和浩特市妇幼保健院的相关专家和医生。

春节假期过后 消化系统疾病患者明显增多

“昨天傍晚开始，我就出现了恶心、呕吐的症状。夜间就开始腹泻了，一晚上跑了七八次厕所，腹泻症状却完全没有减轻……”1月30日上午，在呼和浩特市妇幼保健院内科诊室，一脸憔悴的市民乔女士向内科主任医师汪晓丽医生介绍自己的病情时说道。随后，经过进一步检查诊治，汪晓丽医生表示，乔女士患了急性胃肠炎。对此，乔女士颇感疑惑，她当天并没有特别的饮食，怎么会患上了胃肠炎呢？在汪晓丽医生进一步询问下，乔女士这才

记起自己两天前吃过一顿海鲜大餐，其中还有刺身。“吃了不洁食物，1至2天后才引发胃肠炎也是有可能的。”汪晓丽医生表示，如果摄入一些疑似不洁食物，一两天后出现腹泻呕吐或肠道不舒服的情况，需要警惕是否患上了胃肠炎。

呼和浩特晚报记者在采访中了解到，春节假期之后，因患消化系统疾病而前往医院就医的患者明显增多。其中，胃肠炎患者人数较平时多了近一倍。“平均每天因胃肠炎来就诊的患者就有十多例，多是由于节日期间不洁饮食引起的细菌性胃肠炎，这与节日期间暴饮暴食或

饮酒过量都有一定的关系。”汪晓丽医生说。

随后，呼和浩特晚报记者又走访了呼和浩特市第一医院以及多家社区诊所发现，除了胃肠炎之外，因无节制地享受美酒佳肴，饮食不规律，进食量增多，高油、高蛋白食物摄入过量，使得人体消化系统备受煎熬、不堪重负、出现不适，而引发的胃肠炎、胃出血、急性胆囊炎、急性胰腺炎、急性酒精中毒等消化系统疾病的患者也有所增多。

营养专家给出养生三大招

针对春节后消化系统疾病患者明显增多的情况，除了需要及时就医进行针对性治疗之外，正确的养生方法也同样有利于帮助胃肠道恢复健康。呼和浩特市第一医院临床营养科主任彭英兰表示，节后胃肠养生要从以下三个方面做起。

1. 饮食方面——管住嘴

管住嘴，每餐不宜过饱，宜以淡、素、温、软、鲜为主。除了食用低盐、低脂、低糖、低胆固醇等“四低”食物外，也要注意避免食生冷、辛辣等刺激性食物，如咖啡、浓茶等。要特别指出的是，清淡并不等于提倡完全素食，因为完全素食会导致蛋白质和脂肪摄入量不足，导致新一轮的营养失衡影响身体，特别是重要的B族维生素、微量元素、优质蛋白、必需氨基酸等营养素在动物食品中比较丰富。同时建议多喝水以及增

加水果类食物的摄入。

2. 运动方面——迈开腿

春节里走亲访友的奔波玩乐，长时间坐着打牌打麻将均是不健康的“运动”。建议迈开腿，多到户外进行有氧运动，如散步、慢跑、打球、打太极、练瑜伽等，可有助于提高生理机能和健康水平，也有利于情绪的调节。

3. 起居方面——要规律

春节过后要尽快回归正常的起居生活规律，不要晚睡，不要赖床。睡前可以听听轻松的轻音乐，是静心的不错之选。用温热水泡脚5至10分钟可起到解乏安眠的作用，但要特别指出的是，患有下肢静脉曲张或血栓、下肢动脉闭塞、糖尿病足、严重冠心病以及孕妇、女性生理期、空腹或过饱的人不适合泡脚。

研究显示老年女性多走路有助于降低痴呆风险

美国加利福尼亚大学圣迭戈分校赫伯特·沃特海姆公共卫生与人类长寿科学学院牵头的一项新研究显示，老年女性如果每天能多走路并进行中高强度的运动，可降低患轻微认知障碍或痴呆症的风险。

在这项研究中，研究人员收集了美国妇女健康提倡协会(WHI)两项研究中1277名女性7天内的数据。这些女性平均每天走路3216步、进行276分钟的低强度体力活动和45.5分钟的中高强度体力活动，非活动时间平均为10.5小时。低强度体力活动包括做家务、园艺和散

步。中高强度体力活动包括快步走。

研究显示，在65岁及以上的女性中，每天进行中高强度运动的时间每增加31分钟，患轻度认知障碍或痴呆症的风险就会降低21%。每天每多走1865步，相关风险会降低33%。

论文作者拉克鲁瓦说：“鉴于痴呆症的潜伏期长达20年或更久，为推迟或预防老年人认知衰退和痴呆进行早期干预至关重要。”

痴呆症是一种神经功能衰退疾病，会导致人丧失记忆、思考能力、解决问题能力或理解能力。轻度认知障碍是丧失记忆或思考能力的早

期阶段。女性患痴呆症的风险高于男性。

拉克鲁瓦说：“运动是已知可降低患痴呆症和阿尔茨海默病风险的三种最有效方式之一。预防很重要，因为痴呆症一旦确诊，就很难减缓或逆转。没有治疗方法。”

研究人员表示，可以鼓励老年人至少多进行一些中等强度的运动，每天多走一些路，以便降低患轻度认知障碍和痴呆症的风险。这项研究已发表在网络版《阿尔茨海默病与痴呆症》杂志上。研究人员还说，未来还需对包括男性在内的更广泛的人群进行深入研究。 据新华社