

来自各科医生的健康提醒

国庆假期这8件事千万不要做

国庆假期来了！你的出行计划是什么呢？

有人趁着长假外出旅游，登高望远；有人会友相聚，增进感情；也有人宅在家里，游戏追剧。往年在长假尽情潇洒之后，医院也经常接诊一些骨科患者、胃肠道疾病患者等。

国庆假期除了好好休息、开心旅游外，也要提醒大家，有8件事千万要少做！这些大家习以为常的假期习惯，正在损害健康。

药剂科医生： 吃这些药后千万别喝酒

假期聚餐，难免来上几杯小酒，但要严肃提醒大家：吃药不喝酒，喝酒不吃药！

四川大学华西医院临床药理学部（药剂科）副主任药师于磊介绍，部分头孢是可以引起双硫仑样反应的药物之一，特别是在饮酒后症状会加重，严重可导致心梗、休克等，威胁生命。

除了头孢，在临床治疗的过程中还有很多其他药物的化学结构及作用跟双硫仑特别相似，它们遇酒或者酒精制品也会产生类似双硫仑样反应，比如——

头孢菌素类：头孢哌酮、头孢美唑、头孢米诺、拉氧头孢、舒巴坦等；

硝咪唑类：甲硝唑、替硝唑、奥硝唑等；

其他：比如降糖药物格列美脲以及其他一些药物如呋喃唑酮、酮康唑、氯霉素等。

因此，在使用这些药物期间和用药前后3—7天内尽量避免饮酒，包括食用任何含乙醇的饮料、食品、药品，如白酒、果酒、黄酒、啤酒、藿香正气水、酒心巧克力、醪糟、酒酿类食品等。

运动医学科医生： 放假旅行千万别暴走

哈尔滨市第五医院运动医学科医生鞠超杰表示，“特种兵式旅行”最常见的两大风险是膝关节和足部跖筋膜损伤，其根本在于持续性过度行走，反复碾磨半月板，伤害膝关节。

半月板损伤：半月板损伤的主要症状是膝关节疼痛、压痛或肿胀，部分患者可感觉到“撕裂的声音”或走路时弹响。

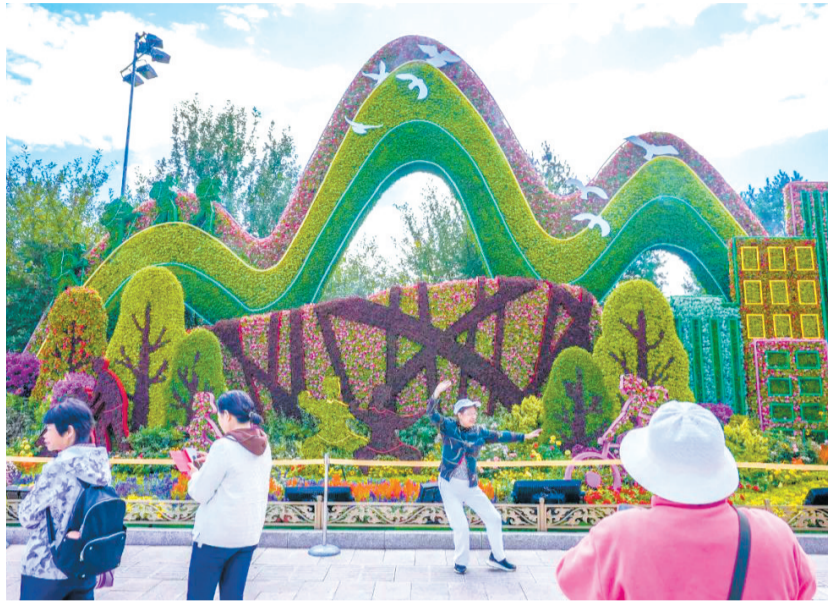
伤及足底筋膜：长时间的站立、行走会持续性牵扯足底筋膜，容易伤及足底筋膜并引发跖骨骨刺。

所以无论出行旅游或运动锻炼，都需量力而行，要选择合脚、舒适、透气的运动鞋，减少足底筋膜的损伤。对于老年人来说，每天走6000—7000步就差不多了，对于年轻人来说，每天走路在10000步较为适宜。

呼吸科医生： 假期出门千万别着凉

每年10月到次年3月，是我国流感病毒活跃期。西安市红会医院呼吸内科主任李晓利提醒，外出游玩一定要谨防流行性感冒。

建议大家游玩过程一定要保证充足的睡眠，不要连夜赶路；外出饮食也不能太过随意，多吃水果蔬菜；出门在外更要注意个人卫生，勤洗手；去人



10月1日，北京东单西南角，“健康中国”花坛前，游客摆出太极拳动作留影。

《北京日报》供图

群聚集的地方游玩尽量戴口罩；要注意保暖，根据气温变化及时添加衣物。在流感流行季节之前也可以接种流感疫苗，可以减少感染机会或减轻症状。

泌尿科医生： 假期出行千万别憋尿

假期出行，有些人会经历憋尿的尴尬情况。湖北省中医院（湖北中医药大学附属医院）泌尿外科主任高文喜介绍，一再挑战膀胱的“底线”会产生非常多的危害。比如，膀胱长时间保持胀满的状态，会损伤膀胱肌肉，导致收缩能力下降，出现排尿困难；长时间憋尿后，尿液会逆流至肾脏出现肾脏积水，细菌也会随着逆流的尿液进入膀胱和肾脏，导致膀胱炎甚至是肾盂肾炎等。

通常成人的膀胱容量平均为350—500毫升，一般储尿达到250毫升时就会有尿意，储尿超过500毫升的时候，膀胱壁就可能因为张力过大而产生疼痛。

那该怎么办呢？建议出门前上厕所，途中少喝水；吃点东西再喝水，食物会像海绵一样吸附住水，延长排出时间；特殊人群可以准备尿不湿，至少比用瓶子体面。

精神科医生： 放假也别过度补觉

不少人长假会白天补觉。不过，广东省人民医院精神卫生研究所所长贾福军提醒，白天“补觉”并不能改善失眠症状，反而会打乱我们正常的睡眠节律，从而加重失眠。

北京朝阳医院呼吸睡眠中心主任医师郭兮恒提醒，作息时间尽量规律，即使假期想多休息一会也不要太晚睡，白天的午睡时间控制在半小时内。尽量保证在晚上12点前入睡。即使补觉，也不要多过1—2个小时。

脊柱外科医生： 放假了就不要久坐了

哈尔滨市第五医院脊柱外科主任兰青表示，长时间保持固定坐姿，腰部肌肉韧带组织和椎间盘长期处于牵拉状态，导致局部疼痛。

因此，无论是居家休闲或是旅行外出，都应避免久坐，间隔30—40分钟活动筋骨、舒展四肢，可以有效预防腰背肩颈酸痛，缓解疲劳。

心内科医生： 放假也不要肆意熬夜

不少人假期会“报复性熬夜”，追剧、玩游戏。不过，日夜颠倒，心脏在替你负重前行。即使平时作息正常，假期偶尔熬夜也很伤心。

郑州人民医院北院区心血管内科副主任张朝华介绍，晚上我们睡觉的时候，身体逐渐放松，对血液的需求减弱，这个时候心脏才会有机会休息。如果熬夜或者没有休息好，就会影响到窦房结的正常工作，它就会提前或异端发出号令，就会出现心跳仿佛漏跳了一拍的“早搏现象”。

偶尔熬夜的话，可能会打乱各种细胞介质和炎症因子的分泌，为了保证血压，心脏必须更卖力、更快地泵血。

长期熬夜对身体的伤害就更大了，炎症因子和白细胞聚集，易导致动脉斑块的形成和硬化，心脏也必须花更多时间泵血，把控心跳的心脏传导系统被打乱节奏，出现心律失常。

消化内科医生： 假期美食别暴饮暴食

不少人假期会选择聚会吃大餐，或者旅游“24小时吃遍一座城”，品尝各种美味。但一定要注意尽量避免暴饮暴食。

复旦大学附属闵行医院消化内科医师徐鑫鑫介绍，假期间进食大量油腻、高热量的食物会给消化系统带来负担，容易引发消化不良。

此外，暴饮暴食会导致胃过度扩张，胃内压力增大，迫使胃酸反流到食管。过量进食，尤其是吃了不洁或难以消化的食物，会导致胃黏膜受到刺激，引发急性胃炎。吃得过多，尤其是大量高脂肪食物，会导致胰腺分泌过多消化酶，进而引发急性胰腺炎。

建议如果已经感到饱胀，不要强迫自己再进食。避免饭后立即久坐或平卧，尤其是高脂饮食后，这可能增加胃酸反流的风险等。

【相关】 “慢病”老人出游“悠着点”

“国庆长假是冠心病、高血压、糖尿病等老年慢性病患者需格外注意健康管理的关键时期。出行前，老人们最好去医院做个身体评估，做到心中有数。”专家表示，慢性病老年患者通常需要长期服用药物，因此在出行期间也须遵医嘱用药，不随意更改药量或停药。特别是冠心病患者，应随身携带硝酸甘油等急救药物，以备不时之需。此外，还可备好感冒、腹泻、止痛、防晕之类的药物。

每年10月到次年3月，是我国流感病毒活跃期。“十一”假期，人员跨区域流动和聚集性活动明显增加。呼吸内科专家提醒大家，外出游玩一定要谨防流行性感冒。

如何有效地预防流感，不让欢乐假期变成“人在囧途”？专家建议大家游玩过程一定要保证充足的睡眠，不要连夜赶路；外出饮食也不能太过随意，多吃水果蔬菜；出门在外更要注意个人卫生，勤洗手；去人群聚集的地方游玩尽量戴口罩；要注意保暖，根据气温变化及时添加衣物。在流感流行季节之前也可以接种流感疫苗，可以减少感染机会或减轻症状。

假期出行，过敏性鼻炎患者也需格外注意。秋季空气中花粉浓度高，天气较为干燥，温度偏低，易出现空气污染，此时更是过敏性鼻炎的高发阶段。对花粉过敏者应减少户外活动，若进行户外活动，需佩戴口罩、眼镜、帽子，身着长袖衣物，尽可能避免接触花粉过敏原等。回到室内应及时淋浴，以去除从室外带入的花粉。

医生们还建议，出游前可备上急救小药包，提前准备感冒药、晕车药、创可贴、碘伏等通用药品，还要根据自己的身体情况备足日常服用药物，如高血压、高血糖、哮喘等慢性疾病对症药品。

综合央视、人民网科普、《健康时报》报道

长假这样饮食 更健康

当前正值国庆长假

专家提示，为了身体健康，假期饮食要有节制，三餐定时定量，合理搭配，防止病从口入

假期不要暴饮暴食，要保证食物多样性，注意营养均衡，尽量避免吃腌制肉类

早餐 最好包括

| | |
|-----|-----|
| 谷薯类 | 肉蛋类 |
| 奶豆类 | 蔬果类 |

午餐 要吃饱

注意荤素搭配、粗细粮相结合，保证摄入充足的蛋白质

晚餐 不要吃得饱

可以选择一些清淡、养胃的食物

少油少盐 慎吃高油、高盐、高糖零食
可适量吃坚果，减少烟酒

秋季气候转凉，容易引发腹泻、腹胀等问题，
如何调养与保护脾胃不受伤害？

以温暖、易消化的食物为主，
避免生冷、油腻、辛辣刺激性食物