



作为中国最重要的传统节日，春节是阖家团圆、举国欢庆的日子。但同时，春节也是某些疾病的高发期：饮食过于油腻，会引起内分泌疾病；气温偏低，会诱发老年人心脑血管病；醉酒，会造成外伤或酒精中毒……因此，我们在开心过年的时候，一定要更加关注自身的健康，千万别让疾病给喜庆的节日蒙上一层阴影。 □ 记者 刘永生

春节喝酒 不要“闹酒”

健康平安福

康宁

时刻待命，24小时不关机

2月12日，腊月廿七，郑州市二院急救中心护士长康荣叶担任全院总值班。

这位从业近30年的护士长一边做例行检查，一边对大河健康报记者说：“一般人过节都心情舒缓，我们急诊工作人员没有节假日，过节时，紧张的弦仍不能放松，始终要绷着。因为各种意外是不可预知的，我们要随时准备应对各种突发事件。”

春节假期前，医院急诊科已安排好值班和备班人员。所谓“备班”就是“预备突发事件的应急任务”。备班人员虽然不在工作岗位上，但每天24小时不能关机，时刻保持电话畅通，不能离开郑州。他们处于时刻待命的状态，一旦有重大应急事件发生，医院会立即抽调他们回来参与救援。

近三十年来，康荣叶已养成一个习惯，春节假期不离郑州，值班时当然是在岗位上，即使不值班，也会守在家中随时待命。

“近三十年来，精神一直得不到松弛，怎样缓解这种紧张感呢？”面对记者的提问，康荣叶哈哈一笑说：“习惯就好了。”她说，虽然压力很大，但时间久了，经验就丰富了，有些事情可以预见，有些工作可以预先安排，不会措手不及。遇到突发事件，可以有条不紊地开展工作。

人要时刻待命 设备也要时刻待命

康荣叶护士长完成全院总值班的例行工作后，又组织科室人员把急救设备和药品检查一遍。这也是春节假期必须完成的重要工作。

“人要时刻待命，设备也要时刻待命。”康荣叶说，所有设备都要处于“功能状态”，即在应急状态下随时打开就能使用。急救车和抢救室里的设备，如除颤仪、监护仪、呼吸机等，全部都要检查一遍，发现故障立即排除。40余种抢救药品，他们已一一查对一遍。

在走廊中巡察时，康荣叶看到墙上有刚贴上的小广告后，随手把广告撕掉。她说，护士长就像一个“事事操心的管家婆”。多年来她已养成一种习惯——眼睛扫视四周，寻找各种问题、隐患，随时排除。

无度饮酒，是一种丑陋的酒文化

“春节期间，一般哪些疾病会多发？”针对这个问题，康荣叶说，各种疾病都有，但有一点是共同的：过年时，人们一般不愿意去医院。所以，一般的小病都会忍一忍、拖一拖，来医院的都是患大病、重病的人。所以，急诊人员时刻不能松懈。

“每年从初二开始，来医院的患者会渐渐多起来。”康荣叶说，喝酒闹酒的人年年都有，很让人头疼。这些年，她参

与抢救过无数酒精中毒的人，也看到过很多酒后丑态百出、打架吵嘴甚至有过度行为的人，当然也有闹出人命的。她觉得，无度饮酒、过分劝酒，是一种丑陋的酒文化。

康荣叶说：“那些酒精中毒的人真的很可怜。有的躺在地上，不省人事；有的酒后骑车摔伤，奄奄一息；有的平时有胃溃疡，大量饮酒，引发消化道出血，大口吐血……”

很多急症缘于暴饮暴食

康荣叶建议，亲友团聚，要少喝酒、适量饮酒，暴饮暴食对身体不好，很多危及生命的急症都缘于暴饮暴食。比如急性胰腺炎就是一种极其凶险的疾病，死亡率极高。预防急性胰腺炎的关键在于管好嘴，要避免暴饮暴食，尤其要少饮酒。

急性胰腺炎是由于胰腺内的胰酶被激活，引起胰腺组织自身损伤所致的急性炎症。

过节了，有些人一天要赶好几场饭局，如果在短时间内一次性吃大量蛋白质及脂肪类食

物，会刺激胰腺急速分泌大量胰液。如果原来胰管就不太畅通，胰液会倒流入胰腺组织内。胰液有很强的腐蚀作用，一旦它接触皮肤，就会伤及皮肤，一旦它外渗进入胸腔、腹腔，就会对这些器官造成极大的损害。

康荣叶说，急性胰腺炎救治成功率低，与其症状不明显有关，早期较难发现。所以，一旦出现腹痛、恶心、呕吐、发烧、黄疸，应及时就医，以免延误病情。切忌强忍期待病情缓解或自己口服止痛药。

乐极生悲 酒桌上的法律责任

春节聚会饮酒，几乎每个成年男人都躲不过，每年都有因过度饮酒丧命的案例。近几年，不断出现聚会饮酒死亡者的家属状告同桌劝酒人的官司。那么，是不是只要醉酒死了人，与其一同进餐的酒友都应承担赔偿责任呢？

大河健康报记者咨询法律界专家了解到，在喝酒引发的人身损害赔偿纠纷中，原则上责任自负。对于因喝酒产生的损害后果，本人应当承担主要责任。不过，在以下四种情形中，酒友必须承担责任：

一是强迫性劝酒。即明知对方不能喝酒或身体有疾病，对方已经明确表示身体不适，对方已喝醉、意识不清、没有自制力，仍劝对方饮酒，甚至故意灌酒，用话要挟、刺激对方喝酒。

二是未将醉酒者送到安全的地方。如明知对方喝醉已失去或即将失去对自己的控制能力，在无人照顾的情况下存在危险，清醒的酒友应当将其送至医院或安全送回家中。

三是酒后实施不法行为而未加劝阻。如清醒的酒友应劝醉酒者不得驾车。

四是宴会的主人应当确保参加宴会的每个人的安全，醉酒者一旦出现意外事故，酒宴召集者就要承担相应的法律责任。

春节急救常识

1. 食物中毒，要立即前往医院就诊。当怀疑自己食物中毒时，应立刻停止食物的摄入，用手指刺激舌根，让食物自动吐出。呕吐后，要及时喝水以补充身体水分。如果发现自己脸色苍白、出虚汗、手脚冰凉，一定要去医院就诊。

2. 虫咬蜂蜇，做好急救措施。如果到南方地区的山野中，要警惕被虫咬或被蜂蜇。一旦发生上述情况，可在伤口处涂点肥皂水进行中和，这有利于解毒。由于某些虫子有毒性，自己无法辨别时，要尽快就医。

3. 到南方旅游，应防止过敏。到南方旅游，要注意防止花粉过敏，特别是有过敏性鼻炎、哮喘病史的

人，一定要多加注意，防止病发。花粉过敏的主要症状是鼻塞、打喷嚏、流泪等，严重者会出现胸闷、憋气，所以一旦发现自己有以上症状，要远离过敏原，尽快前往医院就诊。

4. 鞭炮伤眼，千万别揉。春节期间，有些地方会放鞭炮。如果眼睛被鞭炮炸伤，要先打一盆清水，埋下头，把眼睛泡在清水里，然后不断眨眼，及时清除眼睛里的有害化学物质。接着用干净的棉球或棉签把眼部周围的血水擦干净，再用干净的纱布把眼睛盖起来。最重要的是，及时去看专业的眼科医生。鞭炮伤眼非小事，不管症状轻重，都要去医院做个检查。

AI·03

大河健康报

2018年2月13日 星期二

责编 王娅青
美编 张青松
邮箱 dahejkb@163.com
电话 0371-65795632