

一杯葡萄酒，她颅内出血；几个俯卧撑，他血管爆了……

吃喝玩乐，小心脑袋闹情绪

本报特邀专家支招“狂欢调养清单”

文、图：今日女报/凤凰网记者李诗韵 通讯员 梁辉 汤雪

吃饭、喝酒、唱K……如今的春节，不仅年轻人聚会多，越来越多的中老年人也加入了“赶场”的队伍。为了证明自己“宝刀未老”，不少中老年人甚至比年轻人还拼——掐着时间赶饭局、喝起酒来“一口闷”……

但是，玩太嗨的结果就是把自己“嗨”进了医院，还都与神经科扯上关系。2月4日，今日女报/凤凰网记者从湖南省人民医院了解到，春节7天假期，医院神经外科就收治脑动脉瘤破裂出血患者十余人，其中中老年人占多数。目前，该院已施行动脉瘤手术12台。

到底怎样的玩法让他们吃不消呢？嗨过头后，又该如何保养身体？今日女报/凤凰网记者特邀养生专家支招，请他们送大家一份春节后的调理经。



出镜专家：李铁（长沙中心医院心血管内科主治医师）

故事 | 喝了一杯葡萄酒，她脑内发现6个“炸弹”

过年高兴，喝了一碗自家酿的葡萄酒后剧烈头痛，到医院检查，发现颅内动脉瘤破裂出血；同学聚会大碗喝酒，不喝就做俯卧撑代替，几十个俯卧撑做下来，脑血管爆了……春节还没过完，湖南省人民医院神经外科病房里便住进了不少突发性患者，他们有着共同的经历——玩太嗨！

“因为烟酒过量、熬夜、不注意控制血压等因素，诱发脑动脉瘤破裂出血患者猛增。”

俯卧撑替酒，男子脑血管爆了

如果说彭丽花是嗨嗨了，那么，来自岳阳市平江县的中年男子刘祥伟（化名）就是让自己玩嗨了！

过年时，同学聚会少不了喝酒，不胜酒力的刘祥伟只

今日女报/凤凰网记者从该科室了解到，一周时间内，科室已收治此类患者十余人，施行动脉瘤手术12台。

47岁的彭丽花（化名）是株洲市茶陵县人，年前便出现剧烈头痛，“像针刺一样”，因为临近春节不想上医院，在诊所打了几天点滴，感觉症状缓解后便回到老家过年。

谁知过年期间，亲朋好友相聚，彭丽花一高兴喝了一碗家人酿的葡萄酒，当晚头痛再

得以俯卧撑代替喝酒，以逃过同学们的猛烈“追击”。谁知，几十个俯卧撑做下来，他头部剧烈疼痛。到医院检查得知，竟然是颅内动脉瘤破裂了！

次复发，还出现呕吐症状。在当地医院检查诊断为“蛛网膜下腔出血”，于1月31日转往长沙，住进湖南省人民医院神经外科病房。

“进一步检查发现，她的颅内竟然有6个动脉瘤，犹如6个不定时炸弹，其中一个已经破裂出血。”科室副主任医师孙圣礼介绍，在医务人员施行急诊手术后，目前已对其中4个动脉瘤进行夹闭，剩下的两个动脉瘤还要进行第二次手术处理。

家人赶紧将他送往长沙，住进湖南省人民医院神经外科病房。2月1日，该院神经外科副主任医师陈小来为他施行了急诊动脉瘤夹闭手术，这才化险为夷。

专家 | 春节高发脑动脉瘤破裂，中老年人尤为危险

“春节期间动脉瘤患者相对集中，最危险的征兆在于破裂出血。”湖南省人民医院神经外科主任舒毓高介绍，主要表现为蛛网膜下腔出血。此时患者发病急剧、头痛剧烈，像是要“爆炸”一般，头痛可向颈肩、腰背和下肢延伸，并伴有恶心、呕

吐、面色苍白、全身出冷汗；甚至出现不同程度的意识障碍，轻者短暂神志模糊，重者昏迷逐渐加深，严重时患者可因发生脑疝而丧命。

脑动脉瘤常见于中年人，居脑血管意外的第三位，仅次于脑血管形成及高血压脑出

血。动脉瘤破裂往往导致病人残废或死亡，幸存者仍可再次出血。因此，舒毓高呼吁广大中老年人戒烟戒酒、清淡饮食、适量运动、规律作息、控制血压，尤其在节假日期间也不能太放纵自己，以免出现脑血管意外。

支招 | 从饮食和睡眠两大方面调理身体

吃了几天的大鱼大肉，想必也腻了，这时我们要如何让肠胃慢慢恢复到正常状态呢？今日女报/凤凰网记者特邀长沙市中心医院心血管内科主治医师李铁，写下这样一份调养清单：

●按摩驱疲劳，精神一整天。每天如果很劳累，可以通过按摩消除疲劳，它可使皮肤和肌肉的

血液、淋巴循环加强，穴位刺激还能对神经起作用。每次按摩应限制在30分钟左右，受按摩时要尽量放松，暗示自己正在享受，以获得更多的快乐及更好地消除疲劳。

●经常运动，使人睡得更深。经常锻炼身体，可使身心放松，加之适度的疲倦感，容易使人进入梦乡。不过，运动不要离睡眠时间太近，若临睡前锻炼，体温就会上升，导致入睡困难。

●饮食平衡，避免过多肉类与油脂。节后几天的主食要以谷类粗粮为主，可以适当增加玉米、燕麦等成分，要注

意增加深色或绿色蔬菜的比例。同时，多喝粥和汤，比如新鲜的绿叶蔬菜、小米粥、面条汤、疙瘩汤等，不妨配点咸菜，这些汤汤水水都具有良好的“清火”作用，让你已经“不堪重负”的胃肠道休息调整。

●作息规律，回归正常生物钟。上班后的休息很重要，要走出“年后综合症”，最根本的是要保证睡眠。每天晚上10点至凌晨2点是睡眠最佳时间，它既有利于调整身体生物钟，也能美化肌肤，远离疾病，效果远胜无数名牌美容化妆保健品。

●调整心理，尽快收心工作。上班族要尽快停止各种应酬，试着缓和亢奋的神经，把自己的心理调整到工作状态上，让思维恢复到平时那种紧张的运作模式中。上班后应该做的是精心思考来年计划，慢慢接触工作，可尝试先从自己较为感兴趣的工作着手。



链接 | 春节吃太补，血管里一半血一半油

春节期间，不少人想着法子进补。谁知，这饮食稍不注意，除了神经可能出问题，胰腺炎也容易跟着来。今日女报/凤凰网记者从湖南省人民医院天心阁院区胰腺外科了解到，一周内，科室已收治因进食太多大鱼大肉、坚果、零食，以及喝酒、熬夜导致胰腺炎发作的病人30余名。

47岁的高湘萍（化名）家住长沙县黄兴镇，是一名高血压、糖尿病患者。1月29日（大年初一），她用黄豆、核桃、花生米和墨鱼、猪肚炖了一锅汤，吃下一大碗。当晚便出现腹痛、背胀、口渴、乏力等不适，实在熬不住了才到当地卫生院看病，怀疑为胰腺炎发作，于1月29日住进湖南省人民医院胰腺外科病房。

“抽出来的血一半都是油。”医院胰腺外科副主任医师李国光介绍，入院时，高湘萍的随机血糖高达23，甘油三酯更是超出正常值数十倍，血液里掺杂着白色油脂，被确诊为糖尿病、高脂血症导致的脂源性胰腺炎。经过禁食、抑酶、补液等治疗后，情况有所好转。

李国光表示，春节期间饮食没有节制、熬夜、喝酒、少动都是导致胰腺炎发作的诱因，本身患有糖尿病、高脂血症的人如果不注意控制血糖和血脂，也极易诱发胰腺炎。为此他呼吁，过年也管住嘴、迈开腿，控制好血糖和血脂，避免胰腺炎等疾病的发生。

