

健康快樂過新年

[發表醫師] :林英欽 醫師(家庭醫學科)

[發布日期] :2007/2/2

雖然年味愈來愈淡，但是對大部分人而言，也算是可以暫時拋開工作，享受數日悠閒的時候。不過，人放假，疾病卻不會跟著放假，每年過年期間，各大醫院急診室總是人滿為患，爲了歡歡欣欣的過新年，健康維護的工作還是是很重要的，否則在醫院過新年，可會很掃興的！

首先，全面檢查家中的健康用品，由於過年期間大部份的診所都不看診，最好事先準備一些應急藥如退燒藥、外傷藥等，如果家人有氣喘、慢性病長期吃藥，更要看看藥夠不夠用。

慢性病如心臟病、糖尿病、癲癇、氣喘等，需要長期服藥，不可因爲過年，擔心吃藥會觸霉頭而不吃藥；而過敏、腎臟病等，則要保持平時生活飲食上的習慣，以免舊疾復發。

保暖的工作要做好，保暖可以減少氣喘、心臟病發作的頻率。過年時的天氣通常比較冷，最好能幫孩子預備一些毛襪、手套、圍巾之類的用品。

其次，要慎防意外，特別是過年前大人忙的一團亂的時候，最容易發生意外。美國一項

有趣的統計資料指出，聖誕假期前二週內，兒童受傷的機率增加一倍，原因多半是父母親忙於採購、大掃除，疏忽了孩子的安全所致。

每當過年前，急診室中外傷、跌落摔傷、割傷、意外中毒的案例就會多了起來。大掃除時難免要搬東搬西、爬上爬下，因此被東西砸傷的情形常常發生；而打掃時總會揚起不少灰塵，可能會誘發一些過敏性疾病，如氣喘、過敏性鼻炎、蕁麻疹等，因此有過敏體質的人，在大掃除時應該盡量把他支開，或是幫他穿上長袖長褲、戴上口罩，以減少過敏的機率。

此外，過年期間全家出去走走，是一件很愜意的事，不過，出發前應該好好的規劃一番，避開人潮多、塞車的路段，並且做好準備，這樣不論出遊或回娘家，都能得心應手。例如可以準備暈車藥預防暈車；在車內多準備一些尿布、小塑膠袋備用；再準備一些水及零食，如此即使高速公路像個大停車場、遊樂場處處交通壅塞，也能處之泰然。

最後說到吃。吃，對現代人而言早已不是問題，反倒是吃出的毛病比較煩人。過年期間大魚大肉難免，糖果、零嘴也隨手可得，要克制不吃太多還真不容易。但是，爲了磅秤上的數字或是血糖的控制，還是節制一下比較保險。盡量選擇蔬果類食物，不要買太多醃製品，每次煮的量也以夠吃就好爲原則，這樣比較新鮮，也不會吃的過量，或是有剩菜的問題。

提醒腸胃不好的人或是老年人，不宜吃太多糯米類如湯圓、年糕之類的食物，血壓高的人不要吃太多鹽漬食品，有膽結石的人不要吃太油膩，尿路結石的人要記的多喝水，肝不好的人不要喝酒，這些都是飲食保養的重點。

此外，過年的飲食，還是要注意衛生。食物的處理過程要避免污染，並應充分煮熟，生冷的東西在冬天仍然可能造成食物中毒，千萬不要以為天氣冷，食物不會壞，就疏忽了保鮮冷藏的工作。

吃不完的食物要捨得丟掉，因為一熱再熱的結果，不但食物中的養分早已流失殆盡，食物的原本風味也不復存，吃了對身體並無好處。若真的捨不得丟，一定要放入冰箱，再從冰箱取出食用時，應再加熱過後才可食用。全家圍爐吃火鍋的時候，應注意預防燒燙傷。每年過年期間，因為打翻火鍋燙傷身體、或是讓滾燙的食物燙傷口腔黏膜的例子屢見不鮮，都應防範。

總之，在此告別舊年、迎接新歲的時候，先預祝您闔家身體很健康、心情很愉快、家庭很清爽地過好年，每個人都吃的健康、喝的盡興、玩的開心、樂的輕鬆。

!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。