

# 放假也有壓力！

## 談「春節症候群」的調適

人放假，疾病沒有跟著放假，在國人常見生活壓力及其平均數值表，春節平均數是21分，居第41位，足見「過年」也是一種壓力。

每逢春節，本應全家老少歡聚一堂享受天倫之樂，但有些孤獨者或不適應者，對春節感到難過。他們一到春節便感到頭痛、心慌、疲乏、精神上有空虛、徬徨、煩亂及若有所失之感。但是這些現象到春節過後就明顯減輕或不治而癒。這種現象稱為「春節症候群」。

防治春節症候群的方法是，增加自身的適應能力，妥當的調整假期的來臨前生活大小事件的衝擊。可以盡量把渡假引向工作以外的新天地，不一定要擠向人多的公園、海邊、原野去娛樂。總之，在歡樂又忙碌的年節期間，悠閒和健康還是最重要的。

### 春節的飲食健康

春節前家家戶戶喜歡採買臘味、滷菜、鹹辣食物、年糕甜點，對本身已有消化性潰瘍或腎臟病的人來說，並不適宜，尤其是糖尿病人多吃甜食糕點後，血糖值上升而不自知，而在放假時大食大飲的人，更容易發福變胖，造成心臟的負擔，再加上火鍋、肉汁湯、海鮮、動物內臟等高嘌呤、高膽固醇食物的影響，許多慢性病患者在年節期間應特別注意節制。



且隨著生活的忙碌，應酬活動的增加，心情容易緊張、焦躁，高血壓病人仍要定時量血壓，不要吃太鹹（每日鹽份最好低於5gm以下），莫熬夜，注意早晚溫差的變化，才是正確的保健之道。

此外，年節時總免不了酒酣耳熱一番，由於酒精代謝的第一產物「乙醛」會造成肝臟功能受損，並干擾腦部神經傳導物質的

代謝，飲酒過量會引起酒精性肝炎、肝硬化，和焦躁、顫抖及影響意志力、判斷力等；因此過年喝酒宜節制，烈酒以10c.c.為原則，啤酒以60c.c.為則。

最重要的，春節旅遊或狂歡，必須要高高興興出門，平平安安回家，像香港發生元旦前夕的意外推擠事件，就是疏忽和行為失控所引起，再加上每年春節車禍、中毒、落崖、推擠事件迭有發生，外出旅遊必須瞭解和掌握安全衛生知識，行程安排勿湊熱鬧，體能狀況不佳時，勿勉強出



遊，注意休息、睡眠和飲食的健康，才能過個真正愉快的年假。

## 春節旅遊禁忌

年老體弱及慢性病患者，以選擇離家較近，環境清靜，活動量比較小的旅遊點為宜。帶小孩旅遊應避免去懸崖、峭壁、深溝、險谷地區和有恐懼感的地區。

旅遊時間短或體質較差者應就近旅遊，以免緊張奔波、疲憊不堪。

老年人、神經衰弱的人，宜到清水秀、寧靜幽雅的風景區遊覽。

患有風濕性關節炎、過敏性，鼻炎、支氣管哮喘等病及對冷空氣過敏的人，不宜選擇寒冷潮濕地區旅遊。體態肥胖，遇熱則張口氣喘、大汗淋漓的人，不宜到炎熱地區，宜去涼爽的海濱或避暑勝地。

心肺功能不全者，不宜去空氣稀薄的高原地區旅行。患有結膜炎，乾燥性鼻炎等病，不適合長期在乾燥地區旅行。有頸椎病、腰椎病、腰肌勞損等病不宜到山區旅行。

## 旅遊安全守則

為了保證旅遊安全，原則上應注意如下幾點。當然，不同的旅遊方式和不同的身體特點等還有其它的安全注意事項。

1. 先了解旅遊環境。新到旅遊地，不要一下車就迫不急待地登山下水，到處亂闖。應先向熟悉當地情況的人或導遊打聽一下有關情況，如水的深淺，有無暗礁、漩渦，登山哪條路好走，路上有什麼險處等，心中有數後再

去遊覽，就可免遭事故的發生。

2. 如果本身具有某些疾病的人，必需格外注意調適體能和身心狀況，避免刺激性強的動作，像心臟病患不宜滑雪、賽車或賭博。有氣喘疾病者，避免空氣污染和太勞累。平常有慢性肺病、肋膜發炎時，容易發生氣不足的現象，需注意胸口症狀。有慢性肝炎病人，到了盛產啤酒的地方，切莫開懷暢飲，造成肝臟負擔，此外已懷孕者觀光旅遊要小心，避免過度勞累而流產。剛開完刀或腦部外傷者，必需慎重考慮自己的體能，安排較為輕鬆的旅程。

## 旅遊腹瀉症

春節門診常見的旅遊腹瀉症是原先無腹瀉，初到旅遊地一日解稀便三次以上，或解稀便二次，同時伴有消化道症狀，如腹脹、腹痛、食欲不振、噁心、嘔吐等。

引起旅遊者腹瀉的主要原因在於旅遊者腸內菌群失調和免疫功能低下。腸道內正常菌群的種類數量與人們的飲食結構及居住地微生物種類有關，它們與人體之間保持著平衡關係，有的細菌可幫助腸道消化分解食物，有的能製造人體必須的維生素。一般情況下，只要居住地和飲食結構變化不大，腸道內正常菌群的收量和種類也相對穩定，它們與人體的關係就不至破壞。

旅遊者從較遠的地方剛到一個新地區，原來比較穩定的飲食規律、結構可能被破壞，引起腸內菌群失調，同時新地區的病原微生物也可隨飲食、飲水趁機進

入腸道，而旅遊者可能對某些微生物不具有免疫力，於是引起腸炎。

另外飲食、飲水不適當，飲水量增多沖淡胃液，以及水質不同（水土不服），加之旅行者精神緊張、休息不好、過於疲勞、冷熱不均（對氣候的不適應）等因素均可使人體的防禦機能減弱，因而出現腹瀉。

防治措施包括注意飲食起居，講究衛生，不喝生水，少吃瓜果，不要暴飲暴食，保持充足睡眠，防止身體過於疲勞。出現腹瀉時，可選用些抗生素和就醫治療。

## 旅遊感染症的防治

1. 呼吸道感染疾病：上呼吸道感染症，流行性感冒及肺炎，宜注意少出入公共場所。

2. 飲食感染引起的疾病：食物中毒、霍亂、傷寒寄生蟲感染、A型肝炎、小兒麻痺及旅行者腹瀉症。

3. 昆蟲或動物媒介的疾病：登革熱、病毒性出血熱、黃熱病、日本腦炎、瘧疾、非洲昏睡病、回歸熱、黑熱病、血絲蟲病、斑疹傷寒、鼠疫、（腺鼠疫、肺鼠疫）及狂犬病。

瘧疾的預防因多種抗藥性惡性瘧流行地區的擴大及增加，瘧疾的預防越來越困難。宜避免蚊蟲叮咬，使用驅蟲劑或蚊帳。或可用藥物預防。

4. 性行為傳染病：淋病、梅毒、單純疱疹、愛滋病。最佳預防方法是避免性接觸，不得已情況下必須使用保險套。◆