

# “马上说健康”! 医生天团“开麦” 给你一剂“快乐处方”



名医团视频号 二维码



紫牛新闻APP 二维码

这里有马年最有梗的医生,他们跨界拿“麦”,给你开一剂“快乐处方”! 大年初一,《马上说健康》脱口秀栏目正式上线,从初一到初六,心脏、消化、骨伤、儿科、内分泌、放射科、泌尿外科等科室的11位宝藏医生们,脱下白大褂,化身“段子手”。把晦涩的医学知识变成爆笑梗,主打一个“听得进、记得住”! 过年不仅要吃得好,更要健康不倒!

策划 于丹丹  
扬子晚报/紫牛新闻记者  
万惠娟 吕彦霖 许倩倩  
摄制 戎毅晔 杨泽华 陈子譔



耿直



卜迟斌



杭柏亚



韶云鹏



姜戈晨



陈菁菁(左) 钱云



项广源



胡建宇



刘宗航



许福路



肖雄

## 欢聚时刻别让心脏“闹脾气”

南京医科大学第二附属医院心脏科副主任医师 耿直

春节是阖家团圆的日子,但也是心血管疾病的高发期。耿直说,自己的主业是给心脏“修电路”“通管道”,副业是当患者的“情绪稳压器”,“很多人一进诊室,心率比房颤还乱,我得先把他们的心跳安抚好,再处理心脏的问题。”

春节期间,许多生活习惯的改变容易成为心脏的“隐形杀手”:高油、高盐、高糖的大鱼大肉,过量饮

酒,容易导致血压、血脂升高;团聚的兴奋、熬夜的疲惫、甚至亲友间的摩擦,都可能引起情绪激动,增加心脏负担;守岁、打牌、聚会,常导致睡眠不足,打乱生物钟;节日忙碌中,不少患者容易忘记按时服药,导致病情波动。

有心脏病史的朋友需牢记:饮食以清淡为主,每餐吃到七分饱即可,坚决做到烟酒不沾;作息尽量规律,娱乐

活动有度,避免熬夜劳累;保持心态平和,避免大喜大悲,同时随身携带常用药物;切勿擅自停药、减药,避免过度劳累,出现不适时切勿讳疾忌医。

耿直特别强调,若出现胸痛、胸闷、心悸、气短、头晕、左肩、背部或下颌不适,以及不明原因的冷汗、恶心等症状,需及时就医,切勿拖延,以免延误最佳治疗时机。

## 别让“就一杯”变成“急诊蹲一蹲”

南京医科大学第二附属医院泌尿外科副主任医师 韶云鹏

春节本是阖家团圆、轻松愉快的时刻,但对泌尿系统而言,往往是一场不折不扣的“压力测试”。“过年最怕听见的一句话就是,‘就一杯,没事’。但在我们泌尿科,真有事。”韶云鹏提起前两天接诊的一位大叔,仍哭笑不得。这位大叔在走亲戚时被轮番劝酒,“啤的不算酒,红的算饮料,白的才是真感情”,盛情难却之下,大叔半斤白酒下肚,当晚便“给前列腺灌醉了”。

大叔当时“肚子胀得像揣俩发面馒头,想尿尿不出,想蹲蹲不住,想站站不稳”。家人见状急忙拨打120,急救车一路疾驰将人送进医院。“酒精刺激下,前列腺迅速充血肿胀,直接给尿道来了个‘全封闭施工’,一查就是急性

尿潴留。”尿管插入后,大叔长叹一声:“比喝了还舒坦。”

为何春节期间泌尿系统更容易“出问题”?韶云鹏指出,节日期间不少人饮水减少、出汗增多,导致尿液浓缩,细菌易滋生,结石也更容易形成。长时间堵车、打牌、久坐,憋尿时间延长,尿路负担明显加重。长辈们总怕孩子吃不饱,但孩子的肠胃就像个小容量冰箱,硬塞大鱼大肉,真的会让它“罢工”!所以提醒家长,不要追着喂饭,别让孩子吃太饱,还要少吃甜食。

## 春节期间,带娃注意避开这些“坑”

南京市妇幼保健院儿科住院医师 陈菁菁  
南京市妇幼保健院儿科住院医师 钱云

春节无疑是孩子们最盼望的节日,然而,在热闹欢腾的背后,也藏着不少“带娃刺客”。春节带娃,请务必避开这四个大坑。

饮食刺客第一坑:长辈投喂无上限。长辈们总怕孩子吃不饱,但孩子的肠胃就像个小容量冰箱,硬塞大鱼大肉,真的会让它“罢工”!所以提醒家长,不要追着喂饭,别让孩子吃太饱,还要少吃甜食。

防护漏洞第三坑:烟花、人群、温差三重险。孩子活动量大,容易出汗,穿

作息崩坏第二坑:熬夜守岁=健康透支。孩子的免疫系统是一个“朝九晚五的打工人”,如果因为春节,就想着让孩子多玩一会儿而扰乱了规律作息,反而得不偿失。一旦生物钟被打乱,免疫力就会直线下降,病毒和细菌便容易乘虚而入。

防护漏洞第四坑:孩子春节期间有个头疼脑热,有些家长会凭经验给孩子用药。要注意自行用药不仅剂量难以把握,药不对症风险更大。无论何时,孩子生病一定要遵医嘱用药,切勿“想当然”。

衣服要遵循“洋葱式穿法”:外层防风、内层透气,热了能脱,冷了能加。另外,看烟花一定要保持安全距离,最好戴护目镜。

用药误区第四坑:孩子春节期间有个头疼脑热,有些家长会凭经验给孩子用药。要注意自行用药不仅剂量难以把握,药不对症风险更大。无论何时,孩子生病一定要遵医嘱用药,切勿“想当然”。

## 拒绝暴饮暴食,远离“急腹症”

南京江北医院普外科副主任医师 刘宗航

新春佳节,提醒大家要“管好嘴,护好胃”,警惕“急腹症”这个不速之客。所谓急腹症,是指腹腔内部突然发生的、以剧烈疼痛为主要表现的急性疾病。急腹症春节期间高发,究其原因:“暴饮暴食”。油腻大餐、过量饮酒、作息紊乱,这些都在给我们的消化系统“加压暴击”,急性阑尾

炎、胆囊炎、胰腺炎、肠梗阻,甚至消化道穿孔都能“不请自来”。

那么,我们该如何判断是普通的肠胃不适,还是需要紧急就医的急腹症?这里有几个关键的警示信号:如果疼痛突然袭来,程度剧烈到让你蜷缩、冒冷汗;疼痛不缓解,持续加重,超过2-3小时不见好;

肚子摸上去僵硬得像一块木板,碰都碰不得,出现这些情况,请立即前往医院!此时,有两个“雷区”千万要避开:第一,不要乱吃止痛药。第二,在医生明确诊断前,不要吃喝任何东西,包括水。因为一方面可能加重病情,另一方面如果病情需要手术,胃里有食物会增加麻醉风险。

## “吃货的自我修养”:善待肠胃,身体会回报你

东南大学附属中大医院消化科主治医师 卜迟斌

消化科,一个让人既爱又怕的地方。肚子疼、胃不舒服时,它是救星;可一听到“做个胃肠镜”,很多人立刻面露难色,直呼“酷刑”。如今随着无痛技术的普及,胃肠镜检查早可以“睡一觉就做完”。

今年,卜迟斌送给大家一

份“吃货的自我修养”:肠胃喜欢“规律”和“朴素”。别用“报复性熬夜”慰藉加班到深夜的自己,那对胃来说是“二次伤害”。也少信那些极端的减肥法,肠胃需要全面营养。“比如鸡蛋和鸭蛋营养差不多,但鸡蛋的蛋白质更易被吸收,日常吃鸡蛋性价比就很高。”

“说到底,我们消化科医生的工作,就是帮大家当好身体的‘管家’。”卜迟斌说,管好“入口”的,理顺“出口”的,中间这段“旅途”才能顺畅愉快。身体是诚实的,你怎么对它,它就怎么对你。“希望大家都能和自己的身体,尤其是你的肠胃,友好相处,彼此放过。”

## “指尖情报”够快够准,守着第一道关

南京鼓楼医院医学检验科急诊组技师 姜戈晨

在急诊,一分一秒都牵动着后续的治疗方向。最常见的快速筛查组合,非“血常规+超敏CRP”莫属。“医生一般为了抢时间先单独开这组检查,扎个手指头采点末梢血就可以,既不用绑脉带,也不必寻血管,又快又方便,特别适合筛查问题到底出在哪儿。”

不过很多人会疑惑:手指血和静脉血结果是否一致?姜戈晨用一个生动的比喻解释道,静脉血好比自来水管总管道接的一桶水,手指末梢血就像水龙头放出来的一小杯,虽然“进货”方式不同,但它们都是来自身体的循环系统。姜戈晨介绍,而血常规的主要指标和超敏CRP,在这“一杯水”和“一桶水”里,浓度比例是基本一致的。因此在急诊,需要确认是感染、炎症,又或是贫血等问题,凭“指尖情报”称得上够快、够准。

姜戈晨提到,在急诊,真正让急诊医生如临大敌的便是胸痛。尤其是过年期间,家家户户通宵打牌、走亲访友,疲惫与兴奋交织,身体亮红灯的并不少见。姜戈晨回忆,每当有人捂着胸口、脸色蜡黄、冷汗涔涔地走进来,就像捧着一颗随时可能引爆的“人体炸弹”。“这时候就要赶紧查一下肌钙蛋白T,它就像是心肌指标里的‘定海神针’,只有心肌细胞真的受损了,它才会升高,而且升高了还特别持久!”因此有了它,医生就能迅速判断:到底是焦虑引发的心悸,还是真正需要抢救的心梗。

急诊检验科从不熄灯,“过年不打烊”。别人看春晚团圆,他们看显微镜、举试管。一张张检验单是过关战书,他们用最快的速度、最准数据,把病痛挡在健康门外。

## 糖尿病患者安心过节,血糖稳稳不“失守”

东部战区空军医院内分泌科糖尿病足中心医生 项广源

春节期间,大家是不是都开启了“脚不沾地”“胡吃海喝”的模式?对于糖尿病患者以及处于糖前期的朋友来说,需警惕节日饮食与作息变化可能引发的血糖波动。

项广源为大家送上一份控糖指南:主食要定量,水果要限量;每餐尽量都有蔬菜,

每天摄入量应达500克,其中深色蔬菜最好占一半以上;每天保证有奶类和豆类,常吃鱼、禽,适量摄入蛋类和畜肉,这些是优质蛋白质的良好来源,同时要减少肥肉的摄入。规律进餐,定时定量,是维持血糖平稳的基础。进餐时要细嚼慢咽,注意进餐顺序,可以先吃蔬菜,

再吃肉蛋,最后吃主食。

对于糖尿病患者来说,除了管住嘴,脚也得保护好。最后送大家一个“过年防糖口诀”,简单好记:管住嘴,别贪杯,血糖稳了不遭罪;穿软鞋,护好腿,脚疼别忍早应对!记住,好吃的年年有,健康的身体才能陪你吃遍年年!

## 不只“拍片子”,更是医生的“火眼金睛”

东南大学附属中大医院放射科 胡建宇

胡建宇说,丰盛的饮食、紊乱的作息、频繁的出行,都可能让一些疾病“乘虚而入”。“很多人觉得我们就是拍片师傅,CT、磁共振这些高精尖的影像设备,才是‘重头戏’。”胡建宇指出,放射科堪称“火眼金睛”,帮助医生看清人体内部的组织和器官,为疾病诊断提供精准依据。暴饮暴食、饮酒过量

是春节消化道疾病高发的“元凶”,像急性胰腺炎、胃溃疡穿孔、肠梗阻、急性阑尾炎等较为常见,而腹部CT正是诊断这类问题的关键检查。同时,走亲访友、户外活动增多,摔倒、碰撞等意外情况也随之增加,容易导致骨折或关节脱位,X光片则是骨折筛查的“第一道防线”。

他提醒大家,一旦出现身体不适,应及时就医,“比起检查,预防当然更好。”他建议大家节日期间注意荤素搭配,避免暴饮暴食;走亲访友时多留心安全,特别是老人和小孩;慢性病患者要坚持服药,备足假期的药量。“老人吃鱼吃肉一定要慢点儿,万一卡住了,来医院,我们有科学的处理方式。”

## 别拿牙齿当“开瓶器”,有种“牙齿内伤”很隐蔽

南京医科大学附属口腔医院牙体牙髓病科主治医师 许福路

新春佳节到,美食享不停,我们的牙齿也迎来了一年一度的“咀嚼压力测试”。啃骨头、嗑瓜子、开瓶畅饮……在享受美食的同时,有一种极易被忽视的“牙齿内伤”可能正悄然逼近,它就是——牙隐裂。

牙隐裂和蛀牙不同,它极具隐蔽性,从

外观上牙齿看似完好,实则却藏有细微裂纹。这些裂纹肉眼往往难以发现,却足以让牙齿变得脆弱不堪。春节期间,面对坚果、螃蟹、骨头等硬物,甚至图方便直接用牙齿当“开瓶器”,这些行为都可能成为“压垮牙齿的最后一根稻草”。

许福路提醒,想要

远离牙隐裂,预防远比治疗更重要。首先就要做到“管住嘴”,千万不要用牙齿咬硬物,特别是别用牙齿当“开瓶器”。同时,如果出现了这种定点咬物疼痛,需要及时做检查。如果裂纹未伤及牙髓,可通过充填、全冠修复等方式治疗。一旦伤及牙髓,就需要根管治疗。

## 过年图个乐呵,别让骨头遭罪

南京市中医院骨伤科主任中医师 杭柏亚

每年春节,当家家户户围坐举杯、牌局鏖战时,南京市中医院骨伤科的诊室也迎来了一年中最“火爆”的时段。

“首先得给各位‘麻友’敲个警钟!”很多人觉得过年搓麻将将是休闲放松,可在骨科医生眼里,那分明是在给腰椎“上刑”。杭柏亚主任回忆起不久前接诊的一位中年男士,连续打了近十八个小时麻将,从白天鏖战到深夜,等终于想起来要站起来时,身体却像生锈的机器人——

腰僵得比家里的红木家具还硬,半天直不起来。“每打两圈,必须起来活动活动,扭扭腰、踢踢腿,别等到椎间盘突出,才后悔没给腰放个假。”

“酒是助兴的,不是让你‘解锁新姿势’的!”与此同时他指出,“酒友”们也是骨伤科的重点关注对象。过年聚会少不了推杯换盏,但有些人喝着喝着就“放飞自我”了。杭柏亚主任开玩笑地说,每年春节,都有小伙子喝断片后下楼梯踩空,把脚蹩

崴成发面馒头;也有姑娘为了抢接“财神”的吉时,踩着高跟鞋一滑,手一撑地,手腕直接骨折。除了中青年,还有一群“带娃特种兵”让杭柏亚主任格外牵挂,那就是趁着春节铆足了劲带孙辈的爷奶奶奶们。“老人们平时难得得起折腾。”抱一会儿就换换手,追累了就歇歇,祝大家身体如钢钉般硬朗。”