

长假过后浑身不适如患病

你被“春节综合征”盯上了

春节长假结束后,你是不是感到提不起精神、胃口不好、焦虑、注意力不集中……一切回归正常生活时,而你感觉身体“慢半拍”? 很多人表示,长假过后自己仿佛得了怪病,影响到工作和学习,十分苦恼。

专家表示,这就是所谓的“春节综合征”,它是人们在春节过后出现的各种生理或心理表现。这个长假里,你是不是也被“春节综合征”盯上了? 如何缓解“春节综合征”的影响?

春节综合征一:肠胃不适,容易积食

春节期间走亲串友避免不了的就是频繁聚餐饮酒,暴饮暴食对健康最直接的威胁就是带来肠胃疾病。大吃大喝会破坏肠道菌群平衡,肠道无法彻底分解大量摄入的脂肪等物质时就会出现积食,导致消化吸收功能受损,进而影响人体对维生素的吸收。而很多维生素是预防慢性病发生的重要因素,比如维生素D缺乏可能增加患癌症、心脏病等风险。此外,进食过多高脂肪高蛋白食物,导致胃肠道负担较重,容易出现积食、放臭屁现象。

专家开方:解放军第302医院营养科副主任牟瑛建议,节后要注重健康饮食,科学配比。

1.每日晨起空腹喝一杯温开水,促进新陈代谢,缩短粪便在肠道停留时间,减少毒素吸收,溶解水溶性毒素。也可以

加少量蜂蜜或食盐。

2.节日里油脂摄入太多,再加上坚果类零食的摄入量大增,如果消化不良,就会造成停留在肠道内的毒素被重新吸收,给健康造成巨大危害。节后应选择一些养胃促消化、能促进肠道迅速排出毒素的食物,如山楂、魔芋、黑木耳、海带、猪血、山药、苹果、草莓、蜂蜜、糙米等,这些食物都能帮助养胃排毒。

3.坚持“少盐、少油”原则,可以通过蒸、煮、炖等方式烹调,少食多餐,食物细软易消化。对于受伤的胃黏膜,可服用抗溃疡药,如达喜、胃舒平等。

4.少喝咖啡、烈酒、浓茶等刺激性饮品。可在每天15时左右补充一杯酸奶,帮助胃肠道恢复肠菌平衡。

春节综合征二:睡眠紊乱,精神萎靡

春节,对大多数人来说,就是拼车、挤车、驾车,千里迢迢归来,亲朋好友欢聚一堂,大吃大喝,迎来送往,不分昼夜,醉眼惺忪。节日期间嗨够了,节后出现反复失眠、早醒,同时又有情绪低落、精神不振等症状。

专家开方:牟瑛建议,节后要科学调节起居,加大运动。可以参考“睡眠健康新七点”原则,为自己创造一个良好的睡眠环境,调整睡眠习惯,缓解睡眠紊乱和疲劳。

1.在窗帘上加一层遮光层,关掉所有带亮光的电器,让卧室彻底黑暗,能有效促进入睡并提高睡眠质量。

2.睡前播放舒缓的轻音乐或英语光盘,也有助于入睡。

3.睡前不要做任何动脑的活动,不要谈论让人兴奋的事情。可以适当做点儿轻柔活动,比如瑜伽动作,或床上体操,让大脑放松下来。

4.白天尽量不喝咖啡和茶,不喝可乐和不吃巧克力等含刺激兴奋性物质的食物,如果想喝想吃,尽量在17时前完成。

5.尽量早点儿休息,在固定的时间躺到床上,尽快入睡。

6.睡前半小时不吃东西,不大量喝水。睡前先去卫生间,避免起夜的干扰。

7.提前1小时至2小时喝一小杯牛奶或红酒,都有助于睡眠和养颜。

8.睡前洗个热水澡,或用热水泡脚,放上精油、生姜和薰衣草,可以让身体和大脑放松。

随着新春气温回升,节日过后应开始增加户外活动的时

间,不仅可以加快血液循环,还有利于肝脏气血运行。
1.由于立春后天气乍暖还寒,这时比较适合进行节奏和缓的运动,如游泳、瑜伽、跳操,老年人可以放风筝、散步、慢跑、打太极拳、踢毽子等。每天1次,每次持续20分钟至30分钟,以运动后疲劳感于10分钟至20分钟内消失为宜。

2.如遇到雾霾天气应避免室外运动,室内活动和做家务也能达到同样的锻炼效果,如快走30分钟消耗能量等于爬楼梯15分钟、跳舞(中速)25分钟、打扫房间40分钟、擦地板35分钟等。

春节综合征三:腰酸背痛,浑身难受

春节过后,开始了规律的上班工作,稍微坐久了,就腰酸背痛、脖子僵硬、腿脚发酸,整个人就想到床上躺着休息一会儿。工作一天,回到家里,觉得浑身不适,跟平时运动过后的疲劳感觉还不太一样,休息一晚上,第二天恢复得也不是很好。

专家开方:解放军第302医院中医科主任王睿林建议,节后要保证休息,适当锻炼,尽快按照原来正常的上班节奏来安排作息。

中医认为人体经络循行有其气血旺盛的时间点,如23时到次日3时是足少阳胆经和足厥阴肝经的经络气血运行恢复的时间节点,此时要保证充分休息;5时到7时是手阳明大肠经的气血循行旺盛的时间点,养成这个时间点排便有利于肠

道功能正常运行。建议按照身体时间节律来安排作息,让各系统能够恢复正常运行的节奏,能缓解上述不适。

此外,可以采取一些针对性的锻炼方法,比如症状明显时,可以在办公室环境条件有限的情况下进行中医八段锦的锻炼,包括“双手托天理三焦,左右开弓似射雕。调理脾胃单举手,五劳七伤往后瞧。摇头摆尾去心火,背后七颠百病消。攒拳怒目增气力,两手攀足固肾腰”。

也可以采取更为简易的方式,就是保持身体直立,双手用力叉腰,脖子后仰,双肩后收,逐渐加大力度和后曲的角度,也能起到很好的帮助。这些运动,可根据情况调整时间,能比较灵活快速地减缓腰背酸痛,再结合按照经络循行节律进行规律作息和饮食,会很快恢复到理想状态。

春节综合征四:恍恍惚惚,心神不宁

春节期间,人们逃离了紧张的工作氛围,生活节奏一下子慢了下来,生活规律被打破,春节假期一结束,很多人又接受不了马上工作的事实,这时候内心会产生对上班的恐惧感,很容易造成心理和生理上的不适应。

专家开方:解放军第302医院综合内科心理门诊副主任医师李琳建议,节后要提前调节、主动适应。

从心理学角度上讲,在高度紧张的工作状态下,作为一种应急机制,人的大脑中枢会相应建立起一套高度紧张的思维和运作模式,以使人们能够适应快节奏的工作、生活模式。如果人们一下子从上述状态中停下来无事可做,原来那种适应紧张节奏的心理模式便会突然失去对象物,加上生理和心理的惯性作用,会使人们面对宽松的环境反而感到不适应。于是,有些人便会出现抑郁、焦虑、忧伤、失落甚至心悸、失眠

等身心健康问题。

建议节后从生活内容到作息时间都积极做出相应的调整,每一次长假都有两个缓冲期——假日刚到和假日过后。平时工作紧张,生活节奏较快,节日期间松散的生活打破原来的生活规律,造成心理的不适。假日后的数天内会感到情绪低落,精力不济。假日中可按规律慢慢调整作息时间。假日最后一天应有意识地做一些与工作有关系的事,如看看报刊、思考一些问题,有助于走出懒散的“休闲状态”,静心思考上班后应该做的事,使自己的心理调整到工作状态上。

也可每过几个小时进行一次慢而深的呼吸,好似随着吐故纳新,紧张也离开了身体。心理症状严重时可在精神科医生的指导下服用一些药物,改善情绪,消除恐惧。

(据《中国妇女报》)

脑血管堵了 治疗越早越好

□鹤报融媒体记者 孙雪莹

脑卒中虽然发病率高、致残率高、复发率高,但有些方法在关键时刻能“救命”。本期栏目邀请到了市人民医院脑病中心神经外科主任李利中,请他给大家讲讲脑卒中中的那些事儿。

记者:天气寒冷,脑血管容易被堵塞,有没有什么救命良方?

李利中:通常我们采用静脉溶栓法把血栓溶开或动脉取栓法把血栓取出。

记者:这两种方法是不是适合每一位患者?

李利中:患者接受治疗时间越早,致残或死亡概率越低。大脑对脑血管被堵塞后的耐受越好,预后也会更好。

记者:时间越早是什么概念?

李利中:如果在发生脑卒中后4.5小时内接受静脉溶栓或发病6小时内接受取栓手术(取栓手术联合静脉溶栓)会显著提高好转率,降低死亡率。

记者:超过6小时就没希望了吗?

李利中:最新研究显示,超过6小时的,经过严格评估,24小时内仍然有很多患者可以接受取栓手术。

记者:大脑耐受性是怎么回事?

李利中:每个人脑血管发育情况不一样,有些人一条脑血管堵了没啥事儿,说明有备用的脑血管帮助,就像高速公路堵了,辅路如果很好,也不会导致堵车。如果没有备用脑血管,出现问题的概率就会增加,备用脑血管越多,溶栓或取栓后效果越好。



外用药不能任性抹

很多患者认为皮肤病是小问题,在药店买点儿外用药抹一下就可以了。其实,皮肤外用药物使用不当不仅治不好病,还有可能加重病情。

广州中医药大学第一附属医院药学部黄翠敏主管药师介绍,皮肤外用药物虽然是经皮肤吸收起到治疗作用的,但是有的药物刺激性比较大,有的药物会引起过敏反应,因此不能随意应用。

容易过敏的体质就要选择温和、无刺激、低浓度的药物,并且从小面积开始。妇女、儿童皮肤薄嫩,外用药物相对易渗透和吸收,用量宜小。男性相对用药量就应该大一点儿,而老人的皮肤萎缩老化,用药浓度应稍低。另外,面部、外阴及会阴部等皮肤薄嫩处,外用药物量也宜小,并且应选用刺激性小的药物,而手足部角质层厚的则用量应大一些。

涂抹药膏是不是越厚越好?药膏涂抹的厚度仅需千分之一厘米(约为角质层厚度的一半)左右就可以达到满意的吸收度,太厚的药膏会让人产生不适感,潜意识就会有揉搓的冲动,极易造成药物分布到非病灶部位。而相同的剂量,单次涂抹与分多次涂抹的治疗效果是相同的。多次涂抹由于药物在皮肤表层蓄积反而会增加药物不良反应产生的概率。

症状消失后还需要继续用药吗?对于某些顽固性皮肤病,如足癣,用药三四天后瘙痒就会消失,如果自行停药很快又会复发,这就是用药不规范所致。在瘙痒症状消失后还应继续坚持用药一至两周,以彻底杀灭真菌。

(据《羊城晚报》)