



鹤壁市健康教育中心保健与健康讲座

# 冬季易情绪压抑 多晒太阳愉悦身心

很多人一到冬天就会出现情绪压抑、心情郁闷的情况，这是冬季抑郁症在作祟。因季节变换而引发的精神问题称为“季节性精神紊乱”，冬季抑郁症就是比较常见的一种。冬季抑郁的最典型表现包括睡眠和饮食习惯的改变、持续的情绪低落、失去活动的兴趣等。



现代医学研究认为，造成冬季抑郁症的病因主要是冬季阳光照射少，人体生物钟不能适应日照时间缩短的变化而导致生理节律紊乱和内分泌失调，最终导致情绪与精神状态紊乱。

人脑里有种腺体叫松果体，对阳光十分敏感。它通过神经纤维与眼睛相联系，当太阳光强烈时，松果体受到抑制，分泌激素减少。而当阳光强度降低时，松果体兴奋，分泌出的激素就多，这种激素有调节人体内其他激素含量的本领。当

它分泌多时，人体内的甲状腺素、肾上腺素分泌减少，在细胞中的浓度降低，这两种能唤起细胞兴奋的激素一旦减少，就会导致细胞不活跃，人便会处于抑郁状态，情绪低沉，很容易感觉到疲惫。在日短夜长的冬天，患抑郁症的人体内松果体分泌的激素往往过多。

研究发现，冬季抑郁症患者往往偏爱高糖和高淀粉的食物，体重明显增加，容易疲劳、易怒，精神难以集中。一般来说，这些症状从秋冬之交初露端倪，在次年的1月份和2月份时症状最明显，直至入春后才会缓解。

专家建议，预防冬季抑

郁症的好办法就是充分利用晴天多晒太阳。如果持续阴天，不妨把室内光线适当调亮点。尤其是晚上，不要总是在昏暗的光线下待着。

条件允许的话，可以利用冬季休假，去阳光充足的地方。另外，要加强室外活动，每天到户外走走。在日常生活中，多闭目养神，让身心松弛下来。在饮食方面，多吃鱼类、谷物和绿色蔬菜等。如果冬季抑郁症的症状比较明显，影响正常生活和工作，则应该尽快咨询心理医生，进行心理治疗。



本版主持人: 医疗·健康新闻部主任王淑云  
电话: 13939258016 E-mail: yjlxwb@163.com



市中医院  
急救电话: 3353120  
康复咨询: 3378303  
鹤煤总医院  
老区急救电话: 2920000  
新区急救电话: 2960000  
市传染病医院  
咨询电话: 15539293052  
按摩医院肛肠科  
咨询电话: 2647015 3320085  
张志刚皮肤科  
咨询电话:

13939285245  
军分区门诊部皮肤科专科  
咨询电话: 3322774  
3976644  
旺旺催乳(专治乳少、积奶、乳腺增生)  
咨询电话: 15839220377  
市建筑医院(专治阴道紧缩、修复、老年性便秘)  
咨询电话: 2192870(中医科)  
15139220105(妇科)

## 减肥健美保健品易掺药 可能导致中风、器官衰竭

12月15日，美国食品和药品管理局(FDA)通过其官方网站提醒公众，警惕非法添加药物成分的保健品，同时警告生产商不要在产品说明书上造假。

最近几年，因添加违规成分而被FDA警告的保健品有近300种，与此相关的投诉不计其数。“在保健品里添加药物成分很可能导致严重的副作用，包括中风、器官衰竭，甚至死亡。”FDA局长玛格丽特·汉姆博格强调。下列保健品最容易添加药物成分：

**减肥产品。**这类保健品可能添加西布曲明等药物成分。由于西布曲明会增加心脏病和中风风险，已经在美国、中国、欧盟等国家和地区退市。

**健美产品。**经常含有合成

类固醇及类似成分。虽然类固醇能帮你练出更理想的身材，但同时可能引起严重的肝损伤，还会增加心脏病、中风风险，甚至导致死亡。

该如何判断保健品可能含有药物成分呢？首先，看广告。合法的保健品不能涉及“疗效”，它们只是用来补充日常膳食未能提供的营养，因此只能含矿物质、维生素及其他膳食成分。

其次，体会服后效果。如果服保健品后“疗效明显”，要警惕可能掺了药。例如西布曲明是一种作用于中枢神经系统的食欲抑制剂，如果吃减肥类保健品后心跳加快、血压升高，还厌食、失眠，里面可能就添加了药物成分。

(据《生命时报》)

### 胃肠科

## 咳嗽、哮喘难愈查查胃



**患者问:**我两年前开始感到胸闷、胸疼，还时不时咳嗽，到了夜间症状加重，胃也被咳得很难受，泛酸水，去医院检查被诊断为哮喘，一直服药治疗，但始终不能根治，多方求治也不见效。请问是怎么回事？

**鹤壁市爱民医院胃肠科专家答:**很可能患有胃食管反流病。如发现自己咳嗽、哮喘，久治不愈且伴有泛酸水、烧

心、呕吐等典型的胃食管反流病症状时，最好是查查胃。

正常情况下，胃内容物进入肠道，但如果食管下段括约肌不能有效地闭合，胃酸和胆汁等物质就会反流到食管里去，患者就会出现胃内烧灼(烧心)、泛酸水、呕吐、胸疼等常见症状。很多病人得不到及时对症治疗，如果是高位反流，胃内容物反流进了咽部，甚至被吸入气管、支气管、肺

部，就会导致严重的咳嗽、咳痰、哮喘、呼吸困难甚至窒息等并发症。

我院引进目前先进的日本岛津遥控胃肠诊断系统和幽门螺杆菌C14呼气检测仪成为检查胃肠疾病的锐利武器。这两种检查方法准确率高，最大特点是体外检查，不插管、无痛苦，能快速、准确检查各种胃肠疾病，患者只需呼口气就能检测出是否感染幽

门螺旋杆菌及数量，极大地提高了胃病的诊疗水平。另外，患有心脏病、传染病的病人，老年人和儿童，不能采用胃镜和肠镜检查，而日本岛津遥控胃肠诊断系统和幽门螺杆菌C14呼气检测仪适合各类人群的健康检查，检查前须空腹。

专家热线:  
0392-3368120

## 神经科 早发现早治疗 阻止病情发展

**患者问:**我女儿总是闹情绪、乱发脾气，已经半年多了，现在越来越严重，请问是不是得抑郁症了？

**鹤壁市爱民医院神经疾病专家答:**抑郁症是情感性疾病，患者表现为自卑、思维活动迟缓、厌世甚至自杀。

现实生活中，由于民众缺乏有关抑郁症的知识，误认为出现抑郁症状者是在闹情绪，

而根本未考虑医治，更有甚者横加指责，对患者造成更大的心理压力，使病情进一步恶化，延误了最佳治疗时机，甚至有可能导致患者自杀。

青春期、更年期及女性孕期、绝经期是抑郁症的多发期。当周围正常的生活秩序发生改变，自身心理生理调节能力和承受能力下降时，直接导致在生理变化的关键期出现

神经内分泌紊乱，出现明显抑郁症状的感受和表现。简单来说，就是大脑神经功能自我调节能力出问题了，自我的感受和多种能力发生很大变化。如果及早发现、及早治疗，通常能阻止病情的发展，避免悲剧的发生。

爱民医院失眠抑郁门诊独创的中医“三步安神疗法”，通过调节大脑神经系统，改善

颅内微循环等全方位治疗，对抑郁、失眠、神经衰弱、更年期综合征等患者有非常好的效果，短期即可康复且不易复发，临床验证疗效十分显著，已经为众多抑郁患者解除了疾病困扰，深受患者及家属好评。

专家热线:  
0392-3933028

### 重磅出击

## 宫腹腔镜联合治不孕 援助2000元

欢度元旦、喜迎兔年，健康跨年大献礼！爱民医院特推出“宫腹腔镜联合治不孕”病例征集活动，是又一个覆盖全市及周边地区大型关爱健康援助活动。活动期间，凡符合宫腹腔镜手术条件的不孕症、子宫肌瘤、卵巢囊肿等症患者都将给予1000元~2000元手术费用援助。用最先进的仪器、最精湛的技术还每一位就诊者健康，并最大限度地为广大患者减轻经济负担。

宫腹腔镜技术以其微创、安全有效及痛苦少、恢复快等优点，伤口最小、最美观的手术方式，受到越来越多女性的青睐。为方便参加活动，医院开通了24小时咨询热线:0392-3326120

活动时间:2010年12月28日至2011年2月18日

### 宫腹腔镜微创技术 三大优势

(1)3毫米微创伤口，痛苦少：只需在患者腹部开3个3毫米左右的小孔，大大减少了患者的痛苦。

(2)全程可视操作，更安全：医生通过监视屏，在可视状态下轻松完成手术。不伤子宫，可有效避免肠粘连等并发症。

(3)2-3天出院，恢复快：术后无需拆线，患者2-3天即可出院。

### 宫腹腔镜微创治疗 女人理性的选择

随着健康观念的转变，人们开始在治疗求医的同时，希望医生能考虑到他们的身心康复，让他们减少手术中的疼痛、避免术后长长的疤痕。据爱民医院不孕不育科专家介绍，宫

## 梦幻可视无痛人流术3分钟 轻松解决意外怀孕烦恼

**可视 无痛 微创 安全 快捷 保宫**  
该技术具有定位准确，安全性高，手术时间短等优点，是迄今为止对身体伤害最小的人流术，并可把终止妊娠提前10天，是目前摆脱意外怀孕烦恼的首选方案，深受广大女性青睐。  
不伤宫颈、身体恢复快，不影响工作和学习；术后采用短效治疗，迅速恢复子宫肌理，不影响生育。

爱民医院24小时 意外怀孕援助热线: **3326120**

## 无痛包皮、包茎环切术

让男人从此“抛头露面”摆脱束缚

微创·无痛·恢复快·费用低

包皮过长和包茎是先天性发育异常，包皮过长是指包皮遮盖阴茎头部，只有用手将包皮上翻，或当阴茎充分勃起时阴茎头和冠状沟才能露出来；包茎是指包皮口过小、过紧、不能上翻或勃起仍不能露出龟头和冠状沟。

**微创包皮、包茎环切术的优势:**

- 1.手术只需几分钟，安全、无痛、微创、手术效果好；
- 2.随治随走，不用住院，不影响正常工作和生活；
- 3.一次治疗，“性福”一生，术后有效提高性生活质量；
- 4.有利于防止性传播疾病感染，并对早泄有一定的辅助治疗作用。

专家康复热线: 0392-3326120

## 免费治疗冠心病

鹤壁市爱民医院执行国家药监局2004S5270 审批文件，开展新药四期临床研究，在全国范围内招募冠心病患者。鹤壁地区现招募300例冠心病、肾病、糖尿病合并冠心病、冠心病合并脑血管病患者，符合条件者将给予一个月的免费准字药品。

鹤壁市爱民医院:0392-3326120 邯郸市人民医院:0310-7503531  
洛阳市机车医院:0379-62255936 天津市第三医院:022-24342784  
保定市中医院:0312-2023310 北京市解放军263医院:010-66856510