

假日综合征来袭

医生支招:调整心态、恢复习惯、适当运动

□晨报记者 夏国锋

“双节”8天长假让很多平时难得休息的市民尽情地放松了一把:或开怀畅饮,或玩通宵,或长途旅行,或宅在家里……然而,假日一过,劳累过度、消化不良、恐惧上班等假日综合征困扰着很多人。市人民医院急诊科主任、副主任医师纪燕玲介绍,应对假日综合征,应调整心态、恢复习惯、适当运动。



现象:
2小时内6人到急诊科就诊

昨天是假期后上班第一天,有不少市民感到身体不适,前往医院就诊。昨日上午8时多,在市人民医院大厅里,记者看到不少市民围着挂号处询问到哪个科就诊。一位市民向同伴诉苦:“旅游回来后,头一直晕乎乎的,只好来看医生。”

“今天上班到现在,2小时内有6个人到急诊科就诊,青年人居多,男女均有。这还不包括到内科、胃肠科、精神科等其他科室就诊的患者。估计明天会更多。”10月8日,市人民医院急诊科主任、副主任医师纪燕玲向记者介绍,每次小长假过后,都会有不少市民产生这样那样的不适感,即假日综合征,主要表现为没有食欲、不想上班、提不起精神、抑郁、焦虑甚至恐惧。“没有食欲、提不起精神、头痛、头晕等患者占70%-80%。一般而言,这些症状节后3天左右会逐渐消失,个别严重者需要就医。”

原因:三个“过度”打乱正常生活习惯

纪燕玲介绍,导致假日综合征的主要原因是三个“过度”。

从“慢车道”驶入“快车道”,即过度玩乐。长途旅游产生的疲劳,饮食不规律,长时间上网、打游戏、看电视等,精神和体力双透支,出现头痛、眼睛红肿、全身酸痛、精神萎靡等症。比如,有些市民假期里长时间乘车,回家后乘车的感觉很长时间难以消退,有晕车感。

从“快车道”驶入“慢车道”,即过度松弛。

应对:调整心态、恢复习惯、适当运动

纪燕玲介绍,应对假日综合征,只要调整心态、恢复习惯、适当运动,就可以很快度过不适期,市民可以从以下三方面入手调节:

调整心态。上班后,对未来一周的工作进行安排,做到心中有数,减少慌乱和焦虑,避免“上班恐惧症”。“有些市民不想上班,有两种可能,一种是假期后产生的不适应,通过身体和心理调节可快速恢复;另一种是平时工作压力大,加上节后不适叠加产生的抑郁和焦虑,这类人可以通过和家人谈心、外

平时工作紧张、劳累,假期里便把一切抛到脑后尽情休息,一睡一天。而上班后又又要面对紧张的工作,跟不上节奏。

从吃得“好”到吃得“暴”,即过度饮食。外出旅游、朋友聚餐、参加婚宴等,难免暴饮暴食,有时甚至饥一顿饱一顿,冷一顿热一顿。这就打乱了原来规律的生活习惯,给肠胃增加负担,导致腹痛、腹泻、消化不良等症状。

“只要大家适当节制,假日综合征的症状就会减轻许多。”纪燕玲告诉记者。

出活动等来消除不适感,严重者要看医生。”纪燕玲告诉记者。

恢复习惯。假期后,市民要尽快恢复节前的生活方式和习惯,多喝水,多吃蔬菜、水果等富含粗纤维的食物,如萝卜、豆角、南瓜等。失眠者可通过食疗和改变生活习惯来调节,不主张服用安眠药。

适当运动。市民也可以通过按摩、洗热水澡、散步、慢跑、听音乐等减压,消除疲劳,恢复精力。

刷牙不照镜子 用干手机烘手 驾驶座调太低

9个健康“捣蛋鬼”

做饭、洗澡、上厕所……一些人们已经习以为常的细节却会侵蚀你的健康。美国《男性健康》等健康杂志近日载文,列举了9个容易出错的生活细节,看看你平时做得是否正确。

1.弯腰叠衣服。长时间弯腰做家务,颈脖、双肩肌肉拉伸,容易导致僵硬或酸痛。美国运动医学专家朱莉·布克斯博士建议,叠衣服时,不要直接坐在床或地板上,最好坐在桌子边的凳子上完成。

2.厨房灶台过低。厨房灶台过高或过低都会导致颈脖、肩膀和腰部肌肉过度拉伸,引起疼痛。布克斯博士建议,做饭时,两臂下垂,肘部弯曲呈90度时,灶台与小臂高度以10厘米左右为宜。

3.开车窝在驾驶座里。无论乘坐飞机、火车还是汽车,懒散地窝在座椅中都会导致后背肌肉拉伸、胸部塌陷、气短等。同样,长时间驾驶时,至少每小时活动1分钟,否则始终同一个姿势容易形成血栓。布克斯博士建议,坐车或开车时,后背可垫个靠垫,调节座位高度,以双脚平放时,膝盖略低于臀部为宜。

4.背着包拉行李。一手拉着行李箱,一手拎着包或背包,更容易造成肌肉紧张、疲劳,导致肩部和后背拉伤,背带过细还会阻断正常血流。布克斯博士建议,较重的背包可以搭在带轮子的行李箱上面,向前推着走,减轻对身体的伤害。

5.消毒时间不够1分钟。如果消毒不

彻底,反而会增加细菌传播的危险。美国亚利桑那大学微生物学家查尔斯·格尔巴博士建议,灭菌需要30秒至90秒,喷洒消毒剂后,最好等一会儿再擦洗。

6.洗澡时搓澡过度。洗澡过于频繁及用力搓澡会去除皮肤表层具有锁水作用的油脂,令皮肤变干。美国西北大学皮肤病学专家阿米·德里克博士建议,如果每天必须洗澡,那么水温不宜过高,洗浴时间最好在10分钟以内。洗完后用柔软的毛巾轻轻擦干身上水分。

7.上厕所时坐得直。以色列一项研究发现,如厕时,膝盖与臀部保持同一高度不利于大便顺利排出。而自然下蹲时,肚脐高度低于膝盖,直肠顺直,更利于排便。专家建议,排便困难者可可将脚垫高10厘米,有助于顺畅排便。

8.刷牙不照镜子。刷牙时不照镜子不仅会漏掉许多牙缝中细小的残渣,还会在无意中伤到牙龈。此外,美国曼哈顿牙科专家詹妮弗·雅布罗博士表示,先用牙刷将较大食物残渣刷掉后,再用牙线清洁牙缝中的细小残留物,还有利于将牙膏中的氟化物送至牙缝之间。

9.用干手机烘手。《应用微生物学杂志》刊登的一项研究发现,用干手机烘手,会使手部细菌感染面积增加45%。英国威斯敏斯特大学微生物学家基思·雷德威博士建议,使用纸巾擦手相对更安全,可以使手上细菌减少近60%。(据《生命时报》)

“三多”有助抵御“秋乏”

据新华社天津10月8日电(记者 周润健 帅安宁)8日5时12分迎来寒露节气。此时节,天气由凉转寒,很多人都会感到懒洋洋的疲劳感,也就是“秋乏”。营养专家提示,保证充足睡眠、多食碱性食物和适当多运动可驱“秋乏”。

寒露时节,秋高气爽,气候宜人,许多人都会感到四肢无力,懒懒懒,干什么都不起精神来。为什么人们会有这样的感觉呢?天津中医药大学第一附属医院营养科主任李艳玲解释说,这是因为在炎热的夏季,人的皮肤湿度和体温升高,由于大量出汗使水盐代谢失调,肠胃功能弱化,心血管和神经系统负担增加,再加上得不到充足的睡眠和舒适的环境调节,人体过度消耗了能量,失去了较多的“老本”。

进入秋季后,人们身体出汗明显减少,人的机体也进入修整阶段,水盐代谢功能开始恢复平衡,消化系统功能也日渐正常,然而此时人们的身体却有一种说不出的疲惫感,这就是人们常说的“秋乏”。

那么如何克服“秋乏”呢?许多人误认为可以用不动或多睡来克服,这不是消除“秋乏”的方法。相反,会越睡越困。李艳玲说,克服“秋乏”应该从调节人体节律入手,在日常起居作息上作针对性的合理调整。其中,睡眠要充足,最好比平常多睡一个小时,以适应“秋乏”;多吃些含维生素的碱性食物,如西红柿、茄子、柑橘、柿子、马铃薯、葡萄和梨等,这些食物的代谢物能中和肌肉疲劳时产生的酸性物质,使人体尽快消除疲劳;秋季天气舒适,适合户外活动,打球、练练拳、跳跳舞等,都能有助于摆脱“秋乏”困扰。



3322234

小丽帮您问
健康接线员

切除子宫能否根治 子宫内膜异位症

读者杨先生来电咨询:他爱人今年38岁,2011年曾手术治疗因子宫内膜异位症引起的巧克力囊肿,今年旧病复发,腰部酸疼,想问一下能否切除子宫根治该病?

杨先生,小丽就此问题咨询了市人民医院妇产科副主任医师张斌。张斌建议您带着爱人到医院用腹腔镜检查一下子宫内膜异位的情况,如果需要手术就手术治疗,如果情况不严重可以通过上曼月乐环或者口服药物治疗。切除子宫并不能根治该病,是否需要切除子宫需要医生根据病情判断。

声带息肉是否严重

读者张先生来电咨询:他妈妈患有声带息肉,想问一下该病是否严重,如果做手术需要住院多长时间?

张先生,小丽就此问题咨询了市人民医院耳鼻喉科主任华玮。华玮介绍,声带息肉有良性与恶性之分,如果是恶性,则病情较严重,手术难度大,住院时间长;而如果是良性,一般手术后一周左右可以出院。每个人的身体状况不同,声带息肉的位置不同,因此术前检查、用药、治疗时间也不一样,建议尽早到医院检查、治疗。

子宫肌瘤会恶变吗

读者李女士来电咨询:子宫肌瘤会恶变吗?患上该病有什么注意事项?

李女士,小丽就此问题咨询了爱民医院妇科主任张淑利。张淑利介绍,子宫肌瘤属良性肿瘤,恶变的几率不大。平时应注意别乱用化妆品,尤其不要用生长素、隆乳膏之类含有雌激素或其他激素成分的药物。另外,患子宫肌瘤后,不宜口服避孕药。

您有什么健康方面的疑问和问题,可以拨打鹤壁日报社医疗健康新闻部电话3322234或者加入《淇河晨报》健康周刊QQ群(群号:135790073)提问,小丽帮您咨询解答。

鹤壁市健康教育中心
保健与健康讲座

杏干降血压 梅干治便秘

适合患者的干果

俗话说,药补不如食补。只要选得对,即使只是平日所吃零食,也同样有助于防病治病。英国《每日邮报》最新载文,总结了适合6类患者吃的干果。

骨质疏松症:葡萄干。葡萄干富含硼,有助于降低绝经妇女骨质疏松的危险。

疲劳乏力:红枣。疲劳时人们爱吃甜食,升糖指数较低的红枣是很好的选择。红枣可与坚果一起食用,以增强饱腹感。

痛风:樱桃干。樱桃中富含花青素,对关节炎、痛风具有很好的治疗效果。建议每天吃两次樱桃干,每次约132克。

高血压:杏干。杏干的钾含量是香蕉的3倍,而钾具有降低血压的功效。

便秘:吃梅干。一项新研究发现,每天两次,每次6个梅干(大约50克),缓解便秘的效果比药物更好。

贫血:无花果干。每天吃4个无花果干可满足四分之一的铁日需求量,有助于防止贫血。

