

这份“收心指南”专治“节后综合征”

本报讯(YMG全媒体记者 张苹 通讯员 王朝霞 曾颖雪)“五一”假期结束,各种各样的“节后综合征”也随之而来。昨天,不少人吐槽“眼皮打架”“神游太空”“满脸冒痘”“焦虑烦躁”……如何尽快治愈“节后综合征”?快看看市疾控中心专家的“收心指南”。

“节后综合征”表现为心理上的精神不振、失眠、心烦、焦虑等症状和生理上的疲惫、头晕、恶心、食欲不振、腹泻等症状。专家说,市民可以通过早睡早起、睡前减少电子产品使用、清淡饮食、多走动等方式进行调整。

起床困难:调整作息时间,睡好“子午觉”——晚上11点前睡觉,中午午休20分钟,尽快回归到日常的工作和学习中来。

肠胃紊乱:进食时注意细

嚼慢咽,三餐时间固定,多吃蔬菜少吃肉,饭吃七分饱,如出现胃胀、消化不良等症状,可在腹部上下轻轻按摩,能有效减轻症状。

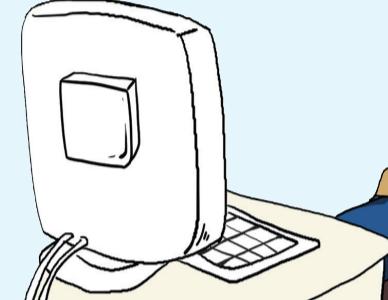
颈肩酸痛:做推墙运动,类似于做俯卧撑——双手与肩同宽,指尖向上,鼻尖接触到墙面为一次。脚与墙的距离越大,运动的强度越大,一般建议在30厘米左右比较合适。

节后上火:补充适量水分,保证作息规律,适当参加户外活动,劳逸结合。心火旺可吃莲子,或煮莲子百合汤;肺火旺宜用莲子、银耳、雪梨加水蒸两小时后食用;肾火旺可喝点儿淡盐水。不可一“上火”就自行购买清热药,服药务必遵医嘱。

焦虑烦躁:上班感到焦虑,可以制订计划表,把工作细分成小而具体的目标,减轻压力;放松心情,多开窗通风,呼吸新

鲜空气;进行散步、慢跑、瑜伽等轻度运动,多给予自我积极的心理暗示。

专家提醒市民,感到疲劳、烦躁时,可以呼吸新鲜空气,避免长久静坐;睡前用热水泡脚5~10分钟,促进血液循环,增强新陈代谢;入睡前听舒缓音乐,提高睡眠效率。若胃口不佳,建议选择养胃促消化的食物,如山楂、魔芋、黑木耳、蜂蜜、糙米等,少盐、少油,用蒸、煮、炖等方法烹调;



少量多餐,选择细软易消化的食物,少喝咖啡、烈酒、浓茶等刺激性饮品。

“白领”注意加强日常健康保护

“白领”劳动者因久坐、伏案工作,面临颈椎病、肩周炎和腰背痛等健康风险。专家建议,这部分职业人群日常应加强健康保护,预防工作相关疾病。

国家卫生健康委职业健康司副司长、一级巡视员王建冬介绍,腰背痛、颈椎病、长期站立导致的静脉曲张等症状虽然不在我国现行的职业病目录中,但可能因不良工作方式等引起,一般可归于工作相关疾病。

《健康中国行动(2019—2030年)》明确提出要实施职业健康保护行动。对长时间伏案低头工作或长期前倾坐姿职业人群,一方面鼓励用人单位合理安排工作时间,建立保护劳动者健康的相关制度,如工间操制度、健身制度等;另一方面,劳动者个人应注意通过伸展活动等方式缓解肌肉紧张。

中国疾病预防控制中心职业卫生与中毒控制所所长孙新表示,长期伏案工作的劳动者要注意保持正确坐姿,工作1小时可以休息5分钟到10分钟。此外,久坐不动容易导致肥胖、高血压、糖尿病等慢性病,鼓励用人单位为劳动者定期开展健康检查,改善工作环境和条件,提升劳动者防病意识和防病技能。

据新华社

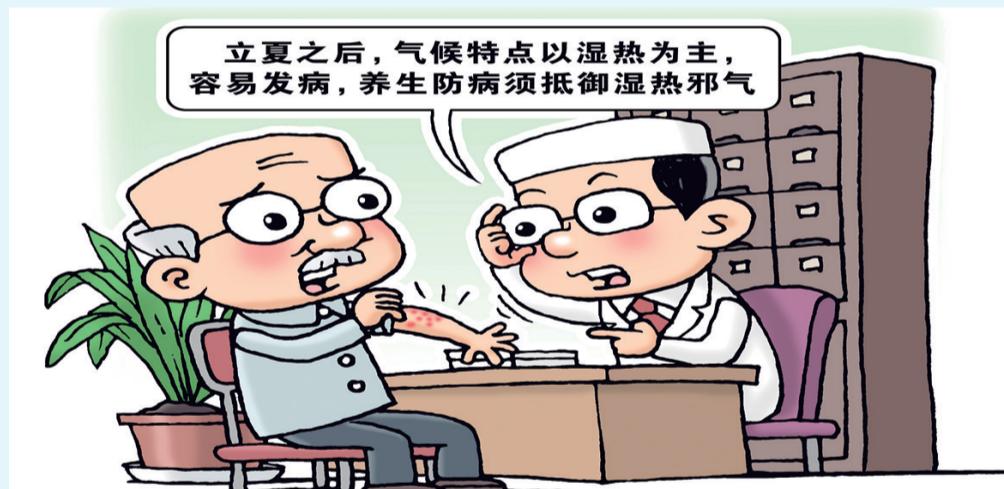
立夏后养生防病须抵御湿热邪气

中医专家提示,立夏之后,气候特点以湿热为主,人若不能适应,感受湿热邪气,则易发病。

“立夏标志着自然万物由‘生’到‘长’的一个转折。”首都医科大学附属北京中医医院内分泌科副主任医师李景说,立夏之后,天地之气相交,气温开始升高,湿热之气渐盛,人体的阳气也逐渐旺盛,新陈代谢开始增强,毛孔开放易感受邪气,因此需重点防范几类疾病。

李景说,立夏后易发皮肤疾病,如痱子、过敏性皮炎、汗斑、湿疹等。可通过勤洗澡、勤换洗衣物等保持皮肤清洁干爽,避免到蚊虫多的地方,还可佩戴芳香化湿的香囊,并适量服用药膳、代茶饮等,以达到祛湿清热的功效。

同时,夏日感受湿热邪气、暴饮暴食、食用不洁食物或过量食用冰品、海鲜等,容易发生泄泻。若有吐泻不止甚至乏



力、脱水、意识不清等表现,需要尽快就医。三餐清淡有节制、减少寒凉食物摄入、适量喝姜汤等可更好避免泄泻发生。

“中医认为夏季属火通心脉,此时养生防病也需围绕养心展开。”李景介绍,心主神明,夏日养生宜保持心神安宁平

和,培养偏安静的兴趣爱好,避免动怒;可适当服用莲子、百合、竹叶等清心养心安神之品;还可适量服用红色食物,补气养血,如红枣、番茄、胡萝卜、樱桃、红豆、红米等。

中医主张“春夏养阳”。专家提示,夏季昼长夜短,可夜卧

早起,顺应自然规律;饮食宜清淡,应减少冷饮、冰淇淋、凉菜、海鲜、肥肉等寒凉或滋腻之品摄入,以顾护脾胃阳气;尽量三餐规律,餐后至少半小时后可适量运动帮助消化。此外,应及时补充水分,避免出汗过多损伤津液。

据新华社

手足口病高发期 应做好预防

“春夏之交,气温转暖,儿童手足口病病例数明显增加。”近日,辽宁省沈阳市第六人民医院感染二科主任李兴海接受采访时表示,进入手足口病高发期后,家长、老师应多关注孩子手、足、口等部位症状表现,发现异常及时就诊。

手足口病是一种由肠道病毒引起的传染病,可通过飞沫、接触及食物污染等途径传播,主要在3岁至5岁儿童中流行。患儿通常会出现发热、口腔疱疹、手足皮疹等症状。

“患病后,患儿口腔内会出现疱疹,初期为小红点,后发展为水泡,最终破溃形成溃疡,此外手、足和臀部出现斑丘疹。值得注意的是,有一种特殊类型的手足口病称为疱疹性咽峡炎,病症主要表现为口腔内有疱疹,而手、足和臀部没有丘疹,这种病症较为少见,要避免误诊或漏诊。”李兴海说。

日常生活中如何预防手足口病?李兴海建议,接触公共物品后、进食或接触口鼻前应洗手;保持室内空气流通,定期清洁和消毒玩具、餐具等物品;手足口病流行期间,避免去人群密集、通风不良的公共场所;保持良好的饮食习惯,避免食用生冷、不洁的食物。

“大多数手足口病患儿症状轻微,一周左右即可自愈,但严重的手足口病或可并发脑炎、脑膜炎,甚至导致死亡。因此,对于手足口病的预防和控制尤为重要,除了日常加强防护,接种肠道病毒71型(EV71)灭活疫苗可有效降低感染风险。”李兴海说。

据新华社

专家教你区分普通出汗与手汗症

如今已经立夏,气温也在慢慢上升,“出汗”是一种再正常不过的现象。不过,“手汗多”不正常,可能是病——手汗症。

据浙江大学医学院附属第二医院(下称浙大二院)疼痛科黄兵介绍,出汗是人体的一种正常散热反应,而当环境温度不高,正常情况下无需出汗来散热降温,仍大量出汗时,就被称为多汗症,可分为全身性多

汗和局部多汗,后者多为原发性。不受外界温度影响的双侧手掌多汗就是一种原发性局部多汗,也被称为手汗症。

民众该如何区分普通出汗与手汗症?“普通出汗与环境温度是有绝对关系的,是为了散热才出汗。而手汗症患者出汗与情绪活动极为相关,精神紧张时出汗更多。”黄兵说。

据黄兵介绍,手汗症的已知成因是支配双手汗腺分泌功能的胸交感神经活性过高所致,轻度者仅表现为手掌湿润,重度者手掌可分泌出肉眼可见的汗珠,甚至沿指尖滴淌而下,出汗时多伴有手掌冰凉,部分病人还会出现双脚出汗或头面

部、腋下出汗。

不敢握手、无法使用手机、写字会沾湿纸张……种种不便给手汗症患者的生活带来极大困扰。目前,关于手汗症的治疗大致可分为外用洗剂、口服用抗胆碱止汗剂、口服用抗焦虑药、局部注射肉毒碱以及胸腔镜下胸交感神经链电灼手术,而上述治疗方式各有副作用和限制。

黄兵表示,手汗症受遗传影响,发病率约为0.1%至1%之间,因此并不是常见的疾病,但由于国内人口基数大,因此受此困扰的患者总量并不小。“手汗症虽然影响生活,但可以得到有效治疗的,例如使用‘CT

引导下胸交感神经链射频消融治疗’的患者,5年内复发率也仅有20%,且不会出现其他部位代偿性出汗。”黄兵说。

此外,黄兵建议,民众要正确区分普通出汗与手汗症,不能通过手术等方式阻止正常的出汗。

“出汗散热是非常重要的,这也是人类适应恶劣环境的方式,比如说夏天高温,如果人体没有发汗功能,那就非常危险,甚至可能危及生命。现在的治疗是针对局部多汗的,而不是让全身都不出汗,所以一定要正确看待出汗,保留正常的发汗功能。”黄兵说。

中国新闻网

