

健康提示

方式不对 越歇越累

“贴秋膘” 宜点到为止

□宁波大学医学院 宓羽蔚

当结束一天的紧张工作,打算好好睡一觉时,脑子却仍不受控制地、无止境地进行着杂乱的思考...

没休息对 赶不走疲惫

真正有效的休息,是指身体、精神均得到充分放松,使精力恢复,从而能够高效率地进行工作与学习。

上班族的工作压力是一种应激源。在长期压力应激下,精神不可能像橡皮筋一样收缩自如,因此在有机会可以休息的情况下,如睡觉、放假时,即使躯体已经停止工作,但精神仍高度紧绷,让人倍感疲惫。

错误休息方式一:工作与睡眠无缝对接。加班做报表,赶方案,好不容易躺到床上,又开始琢磨如何完成第二天的工作任务。

错误休息方式二:假日睡到昏天黑地。平日里繁忙的工作让人身心俱疲。到了周末,想通过大睡一觉来缓解疲劳。

9月15日是“世界淋巴瘤宣传日”。

淋巴结 悄悄变大须警惕

□南京市中西医结合医院淋巴瘤筛查门诊 黄子慧 许贵韵

近年来,淋巴瘤的发病率逐年上升。《2019年淋巴瘤患者生存状况白皮书》的数据显示,约43%的患者曾有误诊经历,51%的患者辗转多家医院后方得以确诊。

对于很多淋巴结肿大的患者来说,及早发现、及早排查、及早诊疗是非常关键的。尽管从门诊统计的数据来看,绝大部分淋巴结肿大的患者最后都排除了淋巴瘤。

一般来说,淋巴瘤早期症状并不典型,不同亚型的淋巴瘤症状也不一样。比较常见的是患者无意间发现有肿大淋巴结,自己能触摸到的部位有颈部、腋窝、腹股沟。

(杨璞整理)

自己放松下来,然后进行适当的体育锻炼。

错误休息方式三:从不主动休息。为了不浪费时间,很多人即便很疲劳了,也要强撑着继续工作。

疲惫感无法缓解怎么办

寻求专业帮助 如果疲惫感始终无法缓解,应到医院进行检查,排除器质性疾病。同时,关注自己的精神状态。

放下思想包袱 疲惫感无法缓解,有可能是由于思想负担比较重,比如担心业绩不达标、怕自己的工作表现得不到领导认可等。

□中国疾病预防控制中心环境与健康相关产品安全所 闫旭

中秋节、国庆节双节将至。放假期间,无论是回家或者旅行,一定要绷紧安全防护这根弦,并根据自身健康状况做好出行计划和准备。

准备要充分

出行前,应根据自身健康状况,合理规划行程,避免身体过度劳累。提前做好目的地天气情况,备好适当衣物,做好防寒保暖措施。

出行时,有些人长时间乘坐交通工具会出现头晕的现象,建议在乘坐交通工具前准备一些晕车药。

□哈尔滨医科大学 心理学博士 郭伯堂

9月开学季,结束了一个假期的照顾,孙辈返校上学是件好事,但有许多老人却感到十分焦虑、失落落魄,以致正常的饮食和睡眠都受到了影响。

想孙子想出了病

今年七旬的王大妈,一直享受



进行体育锻炼 适当的低强度有氧运动可以促进脑内合成有益的化学物质,如内啡肽、多巴胺等。

注意饮食均衡 营养摄取须均衡,不挑食不偏食,不暴饮暴食。补充镁元素可以缓解神经、肌肉的紧张,补充维生素B和维生素E有助消除疲劳、缓解抑郁。

采用放松疗法 冲热水澡和用热水泡脚能够促进血液循环,迅速缓解疲劳。听听舒缓的音乐,可以让紧张的内心得到放松。

工具会出头晕的现象,建议在乘坐交通工具前准备一些晕车药。中、短途旅行时建议选择口服晕车药。晕车药一般在服用30分钟后起效,建议在乘车前半小时内至1小时服用,有效时间一般为4~5小时,适合中短途旅行。

需要注意的是,如果用药太早或太晚,错过药物起效时间,可能上车后还会晕,这时不应再增加药物,以免药物过量而出现头晕、头痛、心悸、口干、胃肠道不适等不良反应。

长途旅行时可以选择晕车贴,使用时一般贴在一侧耳廓后,无头发遮挡的干燥皮肤上,等乘车结束后应及时取下,否则可能出现不良反应。

充维生素B和维生素E有助消除疲劳、缓解抑郁。建议多吃鸡肉、鱼肉、水果、粗粮等食物。

采用放松疗法 冲热水澡和用热水泡脚能够促进血液循环,迅速缓解疲劳。听听舒缓的音乐,可以让紧张的内心得到放松。

动空间,也要在自己的位置上做一些腿部、足部的活动,如有规律地脚尖等,也可用手进行下肢按摩,帮助血液回流,预防腿部肿胀的发生。

在外旅游时,要注意饮食安全卫生,喝煮沸过的白开水或正规生产厂家生产的瓶装饮用水,就餐时选择有卫生保障的餐馆。

在自驾游时,要做好通风换气。开窗通风时,需注意车内外温差,避免引起感冒。

出行人员要注意个人防护,出行前做好准备,建议就近错峰出游,尽量避开热门景点或者景点的高峰时段,避免在密闭空间内开展一些娱乐活动。

防护应做好

分离综合征 困扰老年人

解,将对老人的健康造成影响。分离性焦虑原本多发于学龄期儿童,表现为与所依恋的亲人分离时出现哭闹、不安、焦躁。

老人因何分离焦虑

老人为什么会有一种异常的表现呢? 第一是隔代教养。根据中国老龄中心的调查,在我国,老年人帮助儿女照看孙辈的比例高达66.47%。

第二是孤独。随着年龄增大和躯体疾病的增多,老人愈加渴望儿女能对自己嘘寒问暖,如果子女没有更多的时间陪在身边,与其交流,就很容易产生被忽视的感觉。

第三是自我老化。老年人除了身体各器官功能在逐步老化,心理活动也常常陷入“衰老”之中。研究表明,老年人分离性焦虑和依赖心理的副作用很大,会由此衍生一系列消极状态,包括对生活无情趣,对未来失去信心,对别人不信任等。

主观评判,只是简单地觉察正在发生的事情,如接纳它正在发生的这个事实。

多向亲友倾诉 当你觉得工作和生活压力太大,心理负担过重时,请不要自己硬扛。多向好朋友和家人倾诉,获得支持与鼓励,提升自信心,使自己早日摆脱陷入困境的窘迫与焦虑。

一些口罩、手消毒剂等防护用品,以备路上使用。

出行途中要做好防护,如果乘坐飞机或者火车等公共交通工具,要遵守秩序,服从乘务人员的管理要求,全程佩戴口罩,做好手卫生。

在自驾游时,要做好通风换气。开窗通风时,需注意车内外温差,避免引起感冒。游玩期间要做好防护,游玩过程中,在景区要有序排队,保持安全距离(1米以上间隔),保持良好的卫生习惯。

在外住宿时,建议选择卫生条件良好的宾馆,进入房间后要开窗通风。如旅途中出现发热、干咳、乏力等症状,应该到就近的正规医疗机构就诊。

(沈晓强整理)

□上海市第六人民医院内科 陆志刚 张洁

天气转凉,“贴秋膘”被提上议事日程。佳节将至,餐桌上的“硬菜”更是变得花样轮番登场。

我国约有2亿“临界高胆固醇血症”人群,还有8800万高胆固醇血症患者。高胆固醇血症对于我们健康的损害是静悄悄的,作为一种基础性、慢性代谢障碍性疾病,如果不积极干预,将成为心血管事件的重要危险因素。

此外,高胆固醇血症还与高血压相互影响,常常互为因果,或者同时存在,或者先后发生。

“贴秋膘”时常常会摄入较多的饱和脂肪酸,所以建议大家还是点到为止,以免诱发高胆固醇血症。

突眼影响容貌 手术可改善

□湘雅常德医院眼科教授 许雪亮

46岁的陈女士一年前不明原因出现双眼睑裂增大,同时伴眼球突出,被当地医院诊断为双眼甲状腺相关性眼病。由于双侧上眼皮退缩明显,同时眼球突出严重,陈女士的容貌改变很大,对日常生活及人际交往都产生了严重影响。

甲状腺相关性眼病是一种与甲状腺疾病密切相关的自身免疫性疾病,主要累及眼眶肌肉、脂肪组织、泪腺及结缔组织,其最主要的眼部表现之一就是上睑退缩。

正常情况下,当我们正视前方时,上睑缘遮盖角膜上方1~2毫米。甲状腺相关性眼病患者,由于甲状腺功能异常可导致眼部肌肉挛缩,而使得睑裂开大,上睑缘高度过高,超过角膜上缘,甚至露出上方白色巩膜,临床上称为上睑退缩。

上睑退缩不仅会造成角膜、结膜暴露,干燥,角膜上皮脱落甚至浸润,由于睑裂增宽,还可造成患者容貌上明显“惊恐状”外观,给患者的日常社交带来不便,对患者的心理产生巨大影响。

陈女士辗转省内多家医院,最后来到我院眼科就诊。经过详细评估并明确患者诉求后,我们决定为陈女士施行双眼的提上睑肌延长术,以达到改善患者容貌,提高生活质量的目的。手术非常成功,陈女士的上睑退缩在术后得到了明显改善。

(沈晓强整理)

更加长寿。三是做自己的主人。老年人要学会经营自己的时间,即便子女没时间陪伴,也不能因此就封闭自己的心,要试着自我调节。老人平时要多和老伴、邻居、朋友沟通聊天,建立自己的社交网络。

子女的心关和陪伴才是医治老人“心病”的良方。如有可能,我们都应尽量常回家看看。如果离家不算太远,每周都应回家探望老人。车程三四个小时以内的,每个月最好抽空回一次家。

如果相距太远,子女离家之前要给父母安排好日常生活,鼓励老人发展多种兴趣,安排他们实现未竟的梦想,去做最想做、去最想去的地方,买最想买的礼物,交最想结交的朋友。

子女要尊重儿女的育儿观念,该放手时要放手。二是积极应对环境变化。退休之后,老年人要调整心态,学会迅速适应全新的生活。

子女也要耐心听完,让他们知道自己并没有被遗忘。(本报记者 夜晓峰整理)

晚年生活应该更精彩

老人如何才能甩掉“孙辈分离综合征”呢?

一是加强自我认知。含饴弄孙,尽享天伦固然是人间美事,但老年朋友要清楚地认识到,在教育孙辈这件事上,自己只是“辅助角色”。

二是积极应对环境变化。退休之后,老年人要调整心态,学会迅速适应全新的生活。有意识地设计自己的后半生,让生活多姿多彩,充满情趣,就会活得更年轻、更加健康、