

健康周刊 Health

◎最贴心的健康专家

这个长假,几天没上网心里就不踏实

专家称信息焦虑、疲惫以及颈椎疼痛成为节后综合征的主要表现

每个长假过后,恢复上班和学习的第一天至第三天,是“节后综合征”的高发期。很多人在重新投入到工作和学习生活中后,均会出现一系列心理、生理问题。记者从医院获悉,春节长假结束后,各种胃肠道病、皮肤病以及腰颈肩痛等毛病的就诊人数明显增多。南京鼓楼医院镇痛科主任林建、南京市中医院主任医师谢英彪教授、南京脑科医院医学心理科徐曙医生建议市民,应迅速调整心态,提醒自己做好上班或上学的心理准备,作息时间尽快恢复正常。习惯上网熬夜的人们需要调整生物钟,多吃维生素含量高的食物,以补充体力,为新一轮的工作做好准备。

→点击:颈椎病

固定姿势加重颈椎病

关注人群:中年人
原因:久坐、开车、上网、打麻将

镜头一:节前大雪封路,春节好不容易盼到几个晴天,高速公路能正常通行,潘先生一家自驾去周边游玩。从大年初二出门到初四回到南京,一家人自己挑选景点,玩得非常尽兴。而潘先生则承担了全程司机的角色,初六晚上,潘先生感到颈椎疼痛,背上一块肌肉似乎也与颈椎一起牵拉着疼痛起来。

专家分析:自驾游引起

颈椎病,长时间上网、打麻将引起肩关节部肌肉劳损或椎间盘突出等,每年长假后都有这么一些病人。从年龄上看,青壮年病人反而更多,究其原因,可能是自认为身体好没事,而高估了身体承受力。建议节后少用电脑、少看电视,并做一些理疗缓解症状。专家特别提醒市民,颈肩腰痛不能自行牵引或者推拿,医生通常要根据CT或者MRI检查片来确定是否能做牵引治疗,因为不适合的颈椎病患者做了牵引将加重疼痛症状。



资料图片

→点击:消化不良

吃香喝辣消化道受不了

关注人群:老年人
原因:荤多素少、不运动

镜头二:赵师傅原本就患有胆囊结石,春节与亲戚朋友相聚时,肉吃得不少,酒也没有少喝,由于儿子特意从深圳回来陪自己过节,赵师傅每餐都和老伴精心张罗美食。没想到快要上班之前,赵师傅胆囊结石发作,疼痛难忍,急坏了马上就要登机回深圳的儿子。

专家分析:患有胆囊炎和胰腺炎的人,在长假期间必须抵制一些美食的诱惑,不食油腻、辛辣和油炸食

品,还要戒酒,千万不要从餐桌上寻找乐趣。医生建议市民,无论旅游还是亲朋聚会,饮食一定要遵循规律,有消化系统疾病的人平时多吃蔬菜水果和易消化的食物,可适当吃一点消食片,不能因为过节而大开吃戒。医生发现节后来看消化不良的人诉说病情时有个共同特点,那就是节日期间,天天走亲访友,宴请不断,并且以荤菜居多。另外过年时一些糯米制品,如汤圆、年糕、八宝饭等,都是容易引起消化不良的食物。

→点击:开学恐惧症

开学倒计时越想越害怕

关注人群:孩子
原因:年纪小、不适应

镜头三:8岁的小勇是南京市某小学二年级学生,开学越来越接近,最近两天妈妈发现他情绪反常,平时他活泼好动,现在一听到“上学、开学”就发呆。每天早上醒来的时候,小勇都莫名其妙地发脾气、摔东西,不愿配合家长做好“收心”工作。

专家分析:孩子在开学前出现的焦虑、哭泣、恐惧等反常现象,家长往往误认为是

孩子得了病,可到医院又查不出原因,这其实是一种心理和情绪上的反应。一般来说,年龄较小的一二年级学生,他们对学校生活还不完全适应,一想到开学、上课就害怕,担心自己做不到,因此容易出现焦虑情绪。看到孩子不愿意上学,家长往往会指责甚至吓唬孩子,导致孩子症状越来越重。正确的态度是要了解孩子恐惧的原因,然后帮助孩子增强信心和面对困难的勇气。

→点击:信息焦虑

紧张心情不随节日放松

关注人群:年轻人
原因:压力大、疲劳

镜头四:“我是从事销售工作的,平时总感觉自己的手机在响,可能有短消息或者来电。每天晚上睡觉之前,如果不浏览一下邮箱,我就彻夜难眠,担心错过任何一条信息”,李先生告诉医生,节前他不小心摔坏了手机,当时两眼一黑,心想客户找不到自己误了生意怎么办?老板联络不到他发火怎么办?……越想越急,只好挨个给客户打电话,直到买了新手机,才呼出一口气定下神来。虽

然过年放了几天假,但这些状况似乎没有任何改变,他还是忍不住上网看信息,而且食欲不振,总之就是不能让自己放松。

专家分析:节后应改变一下自己的生活方式,使自己的工作、生活有规律,比如每天限制接触媒体的时间及数量,保证8小时睡眠时间,起床后可散步、做做操,给身体一个缓冲期,以尽快恢复体力,平时坚持正常的运动,减少娱乐,严禁饮酒。当然,严重者应立即咨询心理医生。

快报记者 金宁

小毛病可能变成大问题

感冒了,吃药不见好转,以为自己是太疲劳才会如此。12年前医生开的胃药,至今仍在服用,也不管自己的病情到底发展到什么程度。相信吗?生活中的确有不少这样的“马大哈”病人,由于自己的大意而延误了病情,本期《健康周刊》编辑了两个病例,希望对读者有所启示。

病例一:
感冒加重以为疲劳所致

患者故事:43岁的赵先生从事市场营销工作多年,每年一到年底,工作任务非常繁重,还经常参加一些工作应酬,几乎每天都是早出晚归。半月前,他患上了感冒,导致晚上经常性失眠。开始,他以为是大疲劳了,吃了两天感冒药,病情还是不见好转,有时小便中伴有少量血丝。到医院咨询,在做了相关检查后,医生确定他是因感冒引发急性肾炎,必须住院接受系统治疗。

南京市第一医院肾内科楼季庄主任:肾脏病表现形式多种多样,如疲劳、食欲不振、睡眠不好;水肿、贫

血、鼻出血;头晕、乏力、血压高;恶心、呕吐,视物模糊等,多数人不会把它们和肾脏病联系起来,而是在消化、心血管、耳鼻喉等科室转悠,吃了不少药。其实这些症状都可能是肾脏出了问题,有些患者可能因为长期用药,而引发了肾病。尤其是在寒冷的冬季,由感冒引起的发热、用药等都增加了肾脏的负担,不少肾病患者都是在感冒时被发现的。专家提醒说,冬季肾脏原本就有问题的患者要预防感冒,感冒后有浮肿、尿血等症状一定要赶紧去医院看病,并在医生的指导下合理服用药物。

(下转 B13 版)

中科灵芝 灵芝研究的先锋

中科灵芝孢子油 +AT 抗肿瘤组方获国家专利!

(一种增强灵芝孢子油抗肿瘤疗效的中药组合物 专利号:ZL2004 1 0014120.3)



☆ 常温恒温纯物理破壁——保证了灵芝孢子中有效成分易吸收,同时不被破坏。

☆ 超临界 CO₂ 萃取——浓缩了灵芝主要抗肿瘤功效成分灵芝三萜类脂质物质,并获国家发明专利(ZL99123952.0),灵芝抗肿瘤研究由此进入孢子油时代。

☆ 灵芝三萜测定——锁定灵芝孢子高效成分。

☆ 指纹图谱——确保孢子油中三萜类化合物质量的稳定可控,并鉴别真伪和是否掺杂。

☆ 120 万肿瘤患者信赖的品牌!

中科灵芝组方新春大优惠 即日起至 2 月 29 日

中科灵芝孢子油 买 20 赠 6 买 40 赠 16
(更多优惠见店内公告)

肿瘤患者
好消息

为帮助放、化疗患者减轻毒副作用、提高治愈率,中科灵芝专卖向正在接受放、化疗的肿瘤患者赠送中科破壁孢子粉。符合条件者可于 2 月 29 日前携带相关证件到中央路 131 号登记申领,详情致电 025-83223131 咨询。

【适用阶段】 1. 放疗期间增效减毒,提高治愈率
2. 手术、放疗后增强免疫力,降低复发转移率
3. 无法手术、放疗时,延长带瘤生存时间,提高生活质量

中科灵芝恭贺新华社江苏分社、《现代快报》乔迁之喜!

中科灵芝健康服务中心

电话:025-83223131

地址:南京市中央路 131 号