

# 焦虑、失眠、腹泻…… 专家支招应对考前综合征

每年的5、6月份是考试季,入职考、中考、高考……面对各种考试,许多人的考前综合征也纷至沓来。现代快报记者了解到,近日,江苏省中医院神经内科门诊上,陆续接诊到考前综合征患者,大多是临近中考、高考的学生。该科室主任医师常诚提醒,应对考试季,提前做好预防,就可以轻松备考。

通讯员 冯瑶  
现代快报+记者 梅书华

## 高三学生患考前综合征,严重失眠成绩下跌

小东(化名)是一名高三学生,平时很少出现头疼脑热的毛病,但最近总觉得精力不够,甚至出现了失眠。眼看着离高考只有一个多月,小东的症状却越发严重,由于严重失眠,白天上课注意力不集中,记忆力也受到了影响,几次考试成绩不理想,家人很着急。

“这是典型的考前综合征。”常诚说,所谓考前综合征,西医认为是因过度疲劳,紧张压力过大等原因造成的一组自觉症状,如头晕头痛、记忆力下降、烦躁、焦虑、失眠、多梦、便秘、腹痛、腹泻、月经不调等症状为主,伴心血管系统、消化系统、内分泌系统功能失调的临床症候群,是考生常出现的临床综合征,严重影响正常的学习和考试成绩。

中医认为该病属于思虑太过,劳伤心脾,肝失疏泄,心血不足,髓海失养,要及早干预,积极防治,可以通过辨证论治,理法方药,条件许可建议口服中药汤剂。如肝郁气滞者,症见闷闷不乐、容易发脾气、胁痛,可以疏肝解郁;阴虚血少者,症见心慌、心烦、大便干结、寐差,可以滋阴养血、补心安神;肝脾不和,症



视觉中国供图

见胃脘作胀、不欲饮食、大便溏薄、紧张时大便次多等,可以补脾柔肝、祛湿止泻。

常诚表示,考前综合征属于功能失调,最好通过中医“药食同源”的方法进行干预,可能会起到事半功倍的效果。建议服用枣益智丸,每天服用1~2次。该方是由益智仁、黑枣、桑葚、覆盆子、黑芝麻等多味“药食同源”中药组成,全方重在健脾和胃,养血填精,益肾生髓。脾胃健则精血旺,精血足才能脑髓充,脑髓充则益智强。另外,也可以通过针灸治疗、穴位贴敷等方式来缓解症状。

## 写出“情绪”、多多运动,也可以试试这些方法

“心理疏导也很重要。”常诚建议,为克服紧张、焦虑、情绪,可以试试多种放松方法让自己的心情安静下来,比如深吸一口气,然后屏住呼吸一段时间,慢慢地将自己的呼吸呼出去,这样做几个循环以后,就能让自己逐渐地安静下来;或者想象自己目前正处于大海上,沙滩上或者草原上,自己特别安全、温暖、舒服,这样去想象,就能让自己慢慢地缓解紧张问题;也可以试试肌肉放松训练,让自己的肌肉先紧绷一下,然后再慢慢地放松下来。

在日常生活中,可以使用多种方法培养自信,尤其是在考试之前,特别紧张、焦虑的时候不断给予自己积极的暗示。如果仍然很紧张,也可以寻求父母、老师的理解和帮助,让他们了解自己的紧张,安抚自己;晚上睡前,泡脚、写一写日记,把自己“酸甜苦辣”写出来,缓解压力。辅助适当的运动也能缓解不良情绪,下午下课时,上晚自习前跳绳、慢跑;周末家长与孩子们一起做一做八段锦等,通过运动释放压力。每天睡眠至少保证5~6小时,白天才能精力充沛,完成学习和考试。

合理膳食与食品的安全也不容忽视,注重均衡营养,菜肴清淡,少荤多素,不要偏食,切忌暴饮暴食。家庭用餐要购买新鲜的原辅料,热菜烧熟煮透。建议不食用剩菜剩饭,不要外购凉菜熟食,不吃生食海产品和油腻、生冷、刺激性大的食品。外出就餐应选择干净餐饮单位,点菜时尽量不点凉菜、烧卤熟食、生食海产品、四季豆、冷加工糕点等高风险的食品。不购买街头摊点和流动摊贩提供的食品。适量补充水分,随着天气温度增高,建议多喝水,对于补充水分的初衷,白开水才是最好的选择。含糖饮料会增加儿童青少年肥胖、龋齿、糖尿病等疾病风险,应少喝或不喝含糖饮料。

## 产科门诊“一站式”服务,让准爸妈少跑腿

快报讯(通讯员 唐晓 记者 梅书华)一提到产检,准爸妈们就觉得压力大,产检要做不少项目,但是只能请半天假,时间不够怎么办?为解决孕产妇走路多、检查难、就诊时间长等问题,泰康仙林鼓楼医院产科门诊不断创新服务模式,推出产检“一站式”贴心服务,实现了导诊咨询、自助挂号缴费、便民服务集中办理。

怀孕24周的李女士是首次来该院转卡、产检,在这里体验了“一站式”服务后表示:

“之前产检,先要在产科门诊开单,然后到不同楼层缴费、抽血、做B超检查,楼上楼下来回跑,实在是不方便。这次来到泰康仙林鼓楼医院,缴费、检查都能在诊区完成,非常贴心!”

据悉,产科区域内设有普通门诊、高危门诊、专家门诊、产后康复门诊、孕妈妈课堂等,配套设置有胎心监护室、吸氧室、采血点、超声检查室。

在这里可完成大部分产检诊疗项目,包

括预检分诊、建档、产检、采血、超声检查、挂号缴费、病历打印等,实现产检“少跑腿”,提升孕妈妈们就医体验的安全感、幸福感,增强积极产检的信心。同时,产科门诊还可预约LDR(待产、分娩、恢复)一体化产房,为孕妈妈们提供更便捷、周到的服务。

为了方便工作日不便产检的孕妈妈们,产科门诊除了周一至周五开诊外,周六、周日已开设全天门诊。

## 运动损伤多了,这几点和你“膝膝相关”

春季是运动的好时节,然而,在没有做好充足准备的情况下,加上不规范的运动姿势,很容易在运动过程中受伤。最近两个月,江苏省中西医结合医院骨科门诊,因运动受伤前来就诊的人逐渐变多。

通讯员 殷舒月 罗鑫 现代快报+记者 任红娟

22岁的大三学生小静(化名),在学校打羽毛球时不小心扭伤左膝关节,当时膝盖就肿又痛。回家休息了6个小时仍不见好转,左膝疼痛难忍,无法起身,父母赶紧带她到江苏省中西医结合医院急诊就诊。骨科医生会诊后,CT检查结果显示左股骨外侧髁骨折,髌股关节半脱位,需行手术治疗,于是收住入院。入院后进一步核磁共振检查,发现小静还伴有韧带断裂以及软骨损伤。针对小静

的病情,结合各项检查结果,骨科副主任医师周中为她制定了个性化的手术治疗方案。三天后,为其行关节镜下微创手术,术中进行了髌股关节脱位的韧带重建,对软骨进行复位缝合,由于微创手术切口小,最大程度减少了疤痕。术后小静恢复良好,五天后出院,出院后将继续进行康复训练。

运动出现的肌肉酸痛,有时让我们忽略一些小伤。周中表示,在运动过程中,一旦出现局部突然的肿胀,跳高落地后关节明显弹响,关节疼痛不适2小时无法缓解等情况,一定要重视起来。可立即进行冰敷,佩戴支具或制动后前往医院就诊,不能一味地通过静养来恢复,以免延误病情。

“每年这个时候,门诊上因运动受伤前来就诊的人就变多了,常见的膝关节损伤如交叉韧带损伤、半月板损伤、髌股关节脱位等。”

周中说,为了避免运动时造成关节损伤,运动的时候注意四点——

1.运动前先做好热身,充分的韧带拉伸、膝关节屈伸等一些预防性动作,能让身体保持一个良好的竞技状态,避免运动时出现损伤。

2.运动后进行拉伸,刚运动完也不要立马静止下来,通过拉伸让局部肌肉和韧带得到舒缓和放松,慢慢恢复正常状态,才能有效保护关节。

3.体重基数较大者应避免剧烈运动,体重较大者在做跳跃类运动时很容易导致关节受伤,在做空中跳跃时不能只注意跳跃高度,也应注意身体平衡。

4.膝关节原本就不适的人,运动前应及时佩戴护膝等保护性装置,膝关节是人体非常重要的部位,如果膝关节不适很可能会导致运动受伤。

## 吃啥补啥? 吃猪肝可以养肝吗?

快报讯(通讯员 朱诺 记者 任红娟)生活中,我们常听到一种说法叫“以形补形,吃啥补啥”,猪肝是一种营养丰富又美味的食物,烹饪方式多样,吃猪肝是否可以养肝呢?最近,有患者提出这样的疑问,南京市第二医院营养科营养师肖瑶表示,这是一种误区,大家不要“入坑”。

近日,不少患者来南京市第二医院就诊,前不久刚查出肝硬化的老徐就是其中一位。入院后,老徐抱着“以形补形,吃啥补啥”的说法,和营养食堂提出要多吃猪肝,午饭要吃炒猪肝,晚餐要喝猪肝汤。肖瑶表示,这是一种营养的误区,虽然猪肝含有多种营养物质,富含维生素A和微量元素铁、锌等,但作为解毒的重要器官,猪肝避免不了毒素、重金属等有害物质堆积,且胆固醇比较高,所以肝病者过多食用会增加肝脏的负担,让本就脆弱的肝脏损伤加重。健康人群也要适量食用。

同理,患有脂肪肝的患者也不可以食用高胆固醇和高脂肪的食物。动物肝脏内含脂肪和胆固醇比较高,摄入过多的脂肪或胆固醇的时候会加重肝脏的负担,加重脂肪肝病。

各型肝炎患者该如何吃呢?专家介绍,不宜长期摄入高糖高热量饮食,腹胀者减少产气食品的摄入,如牛奶、豆制品等。各型肝炎患者均应禁饮酒、少吃腌制食品,腌制食品中含有较多的亚硝酸盐,易引起肝功能损害。

肝硬化患者该如何饮食?专家建议,①养成良好的进食规律,定时进餐,少食多餐。②宜选择易消化的饮食,食用蒸、煮、炖等烹调方式的食物。③可以适当多吃一些菠菜、紫甘蓝、圆白菜、生菜等富含维生素K的食物。④注意优质蛋白质的摄入,猪肝、红肉等含铁丰富的食物也要注意补充。⑤适当多吃富含维生素的新鲜水果和蔬菜,食用水果时要洗净。

## 不吃糖 就不会长“虫牙”吗?

快报讯(通讯员 贾晨晨 李魏 记者 任红娟)很多人都会有这样的疑惑:自己明明不怎么吃甜食,每天早晚都刷牙,为什么最后还是会长蛀牙呢?南京市口腔医院(南京大学医学院附属口腔医院)牙体牙髓病科主任朱雅男表示,长蛀牙不只有吃糖这一个原因,小时候我们经常被父母教训说“吃糖会长蛀牙”,以至于长大后,一直被这个说法误解。长蛀牙其实有宿主、细菌、食物、时间等四个因素。

朱雅男介绍,牙齿其实指的就是宿主,就是我们自己,每个人是有差异的,同样每个人的口腔内环境(比如唾液等)及牙齿也是有差异的,甚至同一个人的不同牙齿也有着质的差别,其实就是每个人甚至每颗牙齿对龋病的易感程度不同。

细菌指的是存在于口腔及牙面的细菌,通过不断地积聚,联合、繁衍扩大形成了医生经常讲的牙菌斑。牙菌斑是细菌的大本营,是导致龋病的最直接原因。

食物残渣指的是任何能够转换为糖类进而为牙菌斑中细菌提供能量的食物,其实几乎就是我们吃的所有食物,可不仅仅是我们平时吃的糖。当然我们吃的糖能够更为直接供给细菌能量。

时间因素同样重要,龋病的发生发展过程是需要消耗一定时间的,该过程中任何环节如果被打断都会降低龋病发生概率甚至是阻止龋病的发生。比如:饭后及时漱口能够降低食物残渣停留在牙面的时间;通过认真仔细刷牙打断牙菌斑的形成过程等。同理如果口内一直含糖或者吃完东西不刷牙就睡觉则会加重时间因素的影响,会大大提高患龋病的概率。

“针对四个因素,我们的对策就是保持良好的口腔卫生习惯,认真刷牙,正确使用牙线、冲牙器、漱口水等,同时一定要定期进行专业口腔检查,毕竟预防才是最好的治疗。”朱雅男强调。