

三招远离“节日综合征”

春节放长假,本来是件美事。可是,如果你对着高速行驶的汽车踩一脚刹车,然后又踩一脚油门,连车带人都会吃不消。

同样道理,休假、加班的反复循环,让上班族在结束假期后好几天都缓不过劲来,焦虑、抑郁、脾气暴躁,有些人甚至出现了嗜睡、眩晕、失眠等症状——这就是“节日综合征”。

美国心理学家认为,平时人们的心理处在高度紧张的思维和运转中,这与节假日散漫的生活方式“水火不容”,而在两者转换过程中就容易出现身心不适。

其实,要想在假期内充足电,在

心理上一定要“缓入”、“缓出”,这就要把假期分为三个阶段。

假期开始前:

心理早适应

假期作为一种放松的刺激信号,会让人有过多的期待、表现出高度的兴奋,这里的“兴奋”其实仍是一种过度紧张的表现,它很容易引发大脑高速运转和肌肉紧张,从而导致我们对假期的恐惧。

因此,在假期前的工作中,我们要稍稍接触一些与假期相关的信息,让自己有个适应期,同时为节假日的生活提前制订个计划,做到适度紧张有序;假期开始后,可以在心

理上先对假期生活做一个“假想演练”,想像一下即将顺利度过假期的情景。

假期中间:

休闲别比工作累

在这期间,人们开始接受假期生活,渴望将平时无暇从事的娱乐活动“一次玩个够”,于是“夜夜笙歌”,但过度的放纵常常和过度的工作一样,也会导致人们身心的疲惫。

因此,这时的娱乐要适度,假期的活动过多或者不做安排都不利于心理的放松,人们常说“过犹不及”,所以别让休闲比工作还辛苦。

假期将结束:

娱乐要适度

节日即将结束,可人们的兴奋的心理状态仍未消退,再工作时,会表现出注意力不集中、浑身乏力、效率不高、急躁等。

在假期的最后一两天内,就不要从事剧烈、消耗大量精力的娱乐活动了,最好设置“虚拟工作情境”过渡一下,比如最后一天按照上班的要求安排一下作息,或者静静梳理一下上班后该做的工作。这样,上班后就可以顺利地实现从假期状态到工作状态的平稳过渡了。

(迟毓凯)

◆药物禁忌

常吃四类药 口腔易溃疡



皮肤的化学性刺激一样。因此口腔无炎症时,不要过多服用润喉片,以免导致口腔溃疡。

抗生素诱发口腔溃疡

小张前些日子患上了肺炎,医生给他开了抗生素,他发现服药期间及服药后的一段日子,经常患口腔溃疡。

专家介绍说,很多广谱抗生素都可能诱发口腔溃疡,因为像氨苄西林、头孢氨苄、甲硝唑及替硝唑等广谱抗生素抗菌范围广,却缺乏针对性,容易造成菌群失调,真菌趁机得到滋长,从而发生口腔溃疡。若发现上述情况,要及时找医生咨询,尽量采取其他药物代替。

解热镇痛药伤黏膜

专家指出,解热镇痛药物,如阿司匹林、双氯芬酸钠等,都可能引发口腔溃疡。解热镇痛药多是有机弱酸,对黏膜有刺激作用,导致口腔黏膜损伤。

化疗药导致口腔溃疡

另外,化疗药甲氨喋呤、长春新碱等也会导致口腔溃疡,专家说,化疗药多有细胞毒性,口腔黏膜生长比较迅速,因此,化疗药对其毒性也比较大,从而导致口腔溃疡。

(杨丽华)

口腔溃疡是日常生活中的常见症状。气候干燥的冬季,人们吃得比较油腻、辛辣,口腔溃疡患者就更多了。其实,除了生活方式外,还有不少药物也可能诱发或直接导致口腔溃疡。

润喉片能致溃疡

冬季室内特别干燥,这让小王每天起床后都觉得嗓子干得冒烟,于是,润喉片成了他必不可少的装备,时不时地含上一片,清清凉凉的感觉很舒服,可时间长了,口腔溃疡却冒出来了。

专家介绍,过多含服润喉片也会导致口腔溃疡,因为润喉片多含有薄荷或碘等成分,它们对口腔黏膜有直接的刺激作用,就像硫酸对

医生提醒：冷在“三九” 防病当先

医生提醒

“三九”是一年中 最冷的时段

- 易引发肺炎、支气管炎或其他并发症
- 易诱发高血压、脑中风,甚至心肌梗死

儿童、老年人和慢性病患者 尤其要做好防病准备

医生建议

- 要加强防寒保暖措施, 尽量避免去人多拥挤的公共场所或空气混浊的地方,出入时, 最好戴上口罩
- 如果感冒要及时就医, 同时合理搭配饮食, 保证充足睡眠,室内 保持清洁和空气湿度
- 保持情绪稳定,切忌 急躁激动,防止心脑血管受到强烈刺激

陈 琛 编制 新华社发

◆医疗提醒

胃不适 辨症治



“胃痛胃胀胃酸就用……”,某些广告在宣传自己的产品的同时,给患者一个错觉:胃痛、胃胀、胃酸都可以用某一种药来治疗。然而,胃部不适可能是不同类型的胃部疾病引起的,用药也要分型。

胃痛其实是胃抽筋了

健康的胃肠时时刻刻都在做规律的蠕动,当胃肠动力发生故障时,就会引起胃肠运动功能失调。胃痉挛就是胃运动功能失调的一种表现。简单地讲,胃痉挛就像腿肚子抽筋儿的道理一样,只不过抽筋的肌肉从腿部的腓肠肌换成了胃壁的平滑肌。胃痉挛常常表现为阵发性的绞痛,严重的可发生恶心、呕吐。

引起胃痉挛的原因很多,比如饮食不卫生、受凉、生气等。胃痉挛常提示急性胃肠炎等疾病。治疗上主要是解痉止痛,常用的

药物是抗胆碱类药物,如颠茄片等。

胃胀是胃动力不足的表现

胃胀是胃动力不足的表现,常表现为胃脘胀气,伴有嗝气、打嗝、便秘,进食后症状加重。胃动力不足可能与胃本身的问题有关,也可以由全身疾病所导致,比如糖尿病导致的胃轻瘫,会引起消化不良,胃内容物长时间在胃内滞留。

治疗上主要使用促胃动力药物,使胃内的食物尽快排空,进而缓解腹胀症状。常见药物有吗丁啉、莫沙比利等。

胃酸太多与刺激有关

胃酸对消化道黏膜的刺激主要表现为反酸、烧心,可伴有持续腹痛,而且疼痛常常表现为饥饿痛,进餐后缓解。胃酸会导致黏膜的糜烂,严重者可能会造成胃潰

瘍,甚至穿孔。

因此抑酸类、抗酸类药物是治疗此类胃疼的首选药物,如雷尼替丁、奥美拉唑、铝碳酸镁等。

很多人胃部疼痛难耐时,误认为服用止痛药可以解“一时之痛”。这种做法其实不仅不能治疗胃病,还会使病情恶化。因为解热镇痛药、非甾体类抗炎药等止痛类药物本身最常见的副作用就是对胃黏膜的损伤,对于本身已有胃病的患者来说,再服用的话,只会雪上加霜。所以,止痛药最好别乱服。

如果不便就医或在就诊等待时,胃酸患者可以吃点苏打饼干或者服用一些非处方的抗酸药物来中和胃酸,胃痉挛患者可以用喝点热水,或用热水袋焐肚子。但对伴有恶心、呕吐、腹痛持续,经观察无好转,及老胃病患者腹痛规律较以前改变者,应及时到医院就诊。

(姚炜)

◆疾病防治

足部自检防病

为防患于未然,老人应经常检查足部的变化。

看皮肤外观

用手压脚趾尖,正常人的趾尖用手压下去甲床立即变白,放开后两秒就能恢复如常。如果受压后甲床的颜色恢复得很慢,就说明足趾的血液循环不良。

看有无足弓塌陷

如果第二趾跖骨头部位疼痛且有肿胀,说明足横弓可能有塌陷,可引起踝关节的骨性关节炎。检查方法是,脚沾水后踩到比较干燥的地方,观看足印,如果脚底和地面接触的面积非常大则为平足,老年人足弓塌陷时常表现为平足。

看灵活柔韧性

在地上放一块毛巾或布,用脚趾去抓,能抓起来就说明足的灵活性好。先用前脚掌站在台阶上,再把脚跟往下放,此时跟腱会受到牵拉,如果感觉疼痛,说明踝关节的活动已经受限;如果能把跟部放下去,不受任何限制,说明踝关节的柔韧性和灵活性都很好。

测平衡能力

闭上双眼,单脚站立,记录站立的时间。50岁左右且没有特殊疾病的人应该能站立10秒钟左右,50岁以上的人应能站立7秒钟左右。

(北新)

◆医患问答

嘴角疱疹老不好怎么办

问:我一到冬天嘴角老长泡,一开始是一串串的水疱,有些发热红肿,然后就结黄色的疤。现在这个快有一个月了,消了又长。应该怎么办?

答:这种疱疹叫唇疱疹,是疱疹病毒感染导致的,常见于机体抵抗力降低,如过劳、着凉、过于偏嗜油腻或辣食、湿气过重等。

小孩视力下降怎么办

问:我的女儿今年才8岁多,可眼睛已经出现了一些近视症状,比如看东西的时候歪头、眯眼、贴得很近等。我是不是应该带她去配眼镜呢?

答:儿童视力不良的原因有很多,除了器质性病变外,主要原因是屈光不正,包括近视、远视和散光。建议你尽快带孩子去医院检查并验光,至于是否要戴眼镜,则要根据具体诊断结果而定。

胃溃疡一定要忌口吗

问:我是一个“老溃疡”了,因为经常复发,所以自己也特别注意。听我的父母说,胃病都是吃出来的,所以平时要我格外注意保养胃,比如细软温和的食物好消化,能减少溃疡的复发。所以,我经常以稀粥面条为主食,蔬菜也要煮烂,并且每天少食多餐。请问我这样的病情一定要忌口吗?

答:消化性溃疡是常见的疾病,其中以胃溃疡、十二指肠溃疡最多见。少食多餐曾被推荐为消化性溃疡患者采用,但长期食物品种和形态单调的饮食方式肯定是不符合消化生理、有损于胃肠功能的。近年研究表明,进食固然可以对胃酸有暂时中和的作用,但每进食一次即可刺激壁细胞分泌一次,进食次数越多,胃酸分泌就越多,所以长期采用少食多餐不利于减少溃疡的复发。

当然,具体操作还是应该在入院诊断后,在医生的指导下进行。

(生命)

周口天久康药业

更专业 更健康

选择天久康 天天都健康