

上班很不适应?“节后综合征”又来了

专家建议:调整作息、适当运动、健康饮食



视觉中国供图

告别了春节假期,你有没有不想上班、不想上学、不想起床?从“假期模式”切换到“工作模式”还不太适应?

春节假期结束后,有些人会感到疲倦、昏昏欲睡、精神不济、情绪低落,还可能出现恶心、腹泻、食欲不振等胃肠道不适。专家表示,这有可能是“节后综合征”的表现,可以从调整作息、适当运动、健康饮食等多方面进行调整。

据央视新闻客户端、新华社

什么是“节后综合征”?

长假后,出现失眠、疲乏无力、精力不集中、情绪不太好等现象,甚至有些人会感觉心慌胸闷,从而影响工作和生活,这就是“节后综合征”。哪些因素会导致“节后综合征”?

专家提示,如果您出现下面几种表现,就需要引起注意了。

睡眠紊乱。假日期间,身体缺乏充足的休息,人体生物钟被打乱,睡眠紊乱就会找上门。

手机沉溺。假期长时间刷手机,不仅会过度依赖手机,还会因长期低头或久坐,引发头疼、颈痛、腰背痛等不适。

疲劳焦虑。节后可能会出现抑郁、烦闷等心理问题,还会出现注

意力不集中、精神紧张、疲乏无力等情况。

肠胃紊乱。假日里大吃大喝过后,有人可能会出现胃负担重、消化不良,导致腹胀、腹痛、恶心、腹泻等。

“节后综合征”如何调整?

假期即将结束时,“终点效应”容易引发人们内心的遗憾。

从医学角度来讲,“节后综合征”并不是严格意义上的病症。如何调整才能元气满满地投入节后的工作中?

北京安贞医院睡眠医学中心主任医师谢江表示,在假期后半段,要有意识地调整生物钟,去限制睡眠,不要让睡眠过长,避免出现“星期一综合征”(即上班前夜睡

不着,到工作那天就非常疲劳的状态)。

节后上班不在状态,应该怎么办?首都医科大学附属北京安定医院临床心理病区主任刘竞介绍,假期后刚开始工作时,难免会出现一些心烦意乱,或觉得注意力不够专注、记忆力下降、工作效率不高的状态。此时,可以通过放松、正念冥想、闻香等来调整状态。

专家还建议,进行适当的体育锻炼可以保持身体活力,不仅有助于提升工作效率,还能缓解“节后综合征”带来的疲劳感。同时节后回到工作中,要积极调整心态,多与人交流,给自己和他人以正向的心理暗示。

如何帮孩子“收心”?这份指南请收好!

让很多家长更头疼的是,对于儿童青少年来说,假期使用电子产品的时间增加,“节后综合征”的情况相对来说更加明显。

儿童青少年“节后综合征”的表现主要为头晕、头痛、胸闷、气短、恶心、呕吐等症状,还有一些儿童青少年出现入睡困难、情绪低落。

首都医科大学附属北京儿童医院精神科副主任医师李瑛表示,这些症状一般都找不到明确的器质性因素,个体差异较大,在这个群体当中,大部分孩子可能很快地去调整自我,但是有一小部分的孩子可能会存在一些困难。

“节后综合征”比较严重的孩子往往伴随电子产品使用过多的情况。帮助这部分孩子调整情绪,很重要的一步是帮助他们缩短电

子产品的使用时间。

李瑛介绍,在电子产品使用上,从心理角度的建议一般是替换策略,创造更有趣的时间,去占用电子产品的使用时间,而不是强有力的管控。

专家介绍,帮助孩子减少电子产品的使用时间,一定要循序渐进,不要一刀切。在初期,家长可以寻找一些适合孩子观看的纪录片,陪伴他们一起观看。经过三到五天的调整,大部分孩子都能消除“节后综合征”的症状,适应规律生活。

合理安排作息,避免假日“心脏综合征”

假日期间,饮食的不规律和作息的颠倒等问题,除了会容易患上“节后综合征”,还有可能会加重心血管负担。因此,假期休息还要警惕另一种综合征——“心脏综合征”。

专家提示,假日“心脏综合征”有多种多样的表现,可能出现心慌、胸闷、憋气,大部分人是由于疲劳和生活节奏改变引起的。此外,对于患有心脏疾病的人,要合理安排作息,避免加重心血管疾病发作的概率。

专家介绍,通过改善生活方式或许能让症状在短期内消失,如改善睡眠、清淡饮食,少饮酒不酗酒等。

对于有心脏疾病的患者来说,哪怕是熬夜,都可能会使得疾病变得更加严重。假日期间,更应该合理安排作息,规律服药。如果通过改善不良习惯,症状不能得到缓解,则要及时就医。

吃撑真的会丢命

41岁女子暴饮暴食进了医院,医生从她胃里“掏”出10斤食物



扫码看视频

医生正在手术中



患者胃里掏出的巨量食物

现代快报讯(通讯员 吴丹丹 记者 严君臣)“原来吃撑真的会死人,职业生涯第一次遇见!”近日,南通大学附属医院肝胆胰脾外科副主任医师郭青松发了个这样的朋友圈。原来,患者张女士因反复暴饮暴食导致感染性休克、多器官衰竭,医护团队奋斗一夜操作全胃切除伴食管空肠吻合术,总算将张女士从死亡线上拉回,在重症监护室治疗观察一段时间,年后即可出院。

家住通州的41岁张女士日常食量大,一个月前有腹胀不适的感觉,肚子也比以前大了一些,但是她并未调整饮食习惯。过了两周,张女士腹胀、呕吐越来越严重,

几天前早上吃了柿饼后,整个腹部都开始疼痛,家人紧急把张女士送往医院治疗,当地医院判断可能为重症胰腺炎,建议到上级医院治疗。病人转入南通大学附属医院重症医学科时,已出现昏迷,为了确保患者的呼吸道通畅,医护团队立即气管插管,做检查检验发现患者血红蛋白仅为66g/L(正常值110g/L),腹部肿胀如球高高隆起,CT提示十二指肠升部有可疑胃石,胃腔及十二指肠扩张,胃内有大量潴留物。“患者感染性休克,还面临着急性肾衰竭的威胁,随时会多脏器衰竭,生命体征极其不稳定,药物无法有效控制。有明确的手术指

征,必须马上手术。”前来紧急会诊的郭青松判断道。

面对如此复杂、危重的病情,手术团队面临巨大的挑战。“医生不放弃,我们也绝不放弃,完全相信你们。”在征求手术意见时,张女士家属坚定地告诉医生。一切准备妥当,19点30分,手术开始。当郭青松一层层打开腹壁后惊呆了,十二指肠梗阻导致胃极度扩张,大如牛胃,多发胃壁坏死穿孔,大量的食物残渣、胃酸、胆汁进入到腹腔内,胃底处薄弱如潮湿的卫生纸。郭青松介绍,柿饼鞣酸含量高,与胃酸结合后会形成胃石,进入肠道后“卡壳”引发了肠梗阻,是患者剧烈腹痛的导火索。手术团队首先清理了超过3000ml的胃内容物,有大量的咸菜、豆芽,重达10斤,还有6cm大的胃石无数,切除全胃再重建消化道,用肝移植拉钩拉开胃壁、暴露膈肌、分离食道贲门,吻合小肠和食道,取出十二指肠的胃石,历经近6小时,凌晨2点,手术结束。术后,张女士回到重症监护室继续严密监护治疗。

郭青松提醒,春节期间市民特别是老年人、有消化道基础疾病以及做过腹部手术的人,要尽量做到三餐规律、饮食荤素搭配、菜肴少盐少油、适度饮酒,避免连续多日或者空腹吃大量柿子、咸菜、豆芽等粗纤维、不易消化的食物。

(通讯员供图)

馒头卡喉险致命

八旬老人呼吸脉搏全无,幸亏及时拨打了120

现代快报讯(通讯员 王惠王宇 记者 李子璇)近日,淮安81岁的刘大爷像往常一样在家中吃饭,他突然面色青紫,紧接着意识不清,家人呼喊他也毫无反应。这让家人慌了神,立即拨打了120急救电话。

120急救人员迅速赶到现场,此时的刘大爷已经没有自主呼吸,大动脉搏动也消失不见。情况万分危急,急救人员争分夺秒,立即清理患者口腔内的食物残渣,随后进行紧急胸外心脏按压、气管插管接球囊通气等一系列抢救措施,将患者送至淮安市第二人民医院急诊进行抢救。

急诊医护人员继续予以心肺复苏,并进行肾上腺素静推、碳酸氢钠纠酸、平衡液补液等抢救措施。

急诊与重症医学部主任石岩紧急赶到抢救大厅指挥抢救,在检查患者气道时,医务人员注意到气管被一小块异物死死堵住,当即判断患者为异物堵塞气管造成的窒息,于是尝试用吸痰器吸取异物,经过努力,异物被成功清除。与患者家属沟通后,医务人员得知当时老人正在吃馒头,该异物极有可能为未经咀嚼的馒头块。

虽然气道梗阻被解除,但患

者呼吸心跳仍未恢复。经综合分析,石岩主任判断患者病情危重,常规心肺复苏的效果不佳,如需进一步治疗需立刻施行ECMO技术。在与家属充分沟通后,ECMO团队成员迅速集结,仅用15分钟就完成了ECMO上机操作。

经检查,患者合并左下肢静脉血栓,在ECMO的支持下,介入科尹刚主任为患者进行手术,置入静脉滤器。经过ICU医护人员的全力救治,患者生命体征逐渐稳定,目前已顺利撤机,不久即可转入普通病房进行后续治疗。

石岩提醒,老年人因吞咽功能减退,进食时需特别注意:食物应切成小块,细嚼慢咽;进食时保持坐姿端正,避免说笑;建议学习海姆立克急救法,以备不时之需。同时,家中应常备急救药品,定期检查过期情况。一旦发生紧急情况,应尽快到正规医院就诊。



扫码看视频