健康热风 JIANKANGREFENG

节后综合征找上门怎么办?

本报记者 陈晶

春节假期结束,开始上班了,可总是感觉早上起不了床,到了单位又疲惫乏力、精神萎靡不振,不想上班,这该怎么办?

“这是‘节后综合征’的典型表现。”中山大学附属第一医院主任医师马晋平介绍,节后综合征的表现很多,包括各种心理与生理的表现,这些症状的出现或多或少与长假结束相关。节后综合征患者身体上的症状有一部分是透支的后果,比如生理上出现晚上失眠、白天精神不振、消化不良、便秘等情况;也有一部分是受心理因素影响,比如出现烦躁、不适应、厌恶上班、甚至对上班有恐惧感等状况。所以可以把节后综合征定义为一种身心疾病。

节后综合征之消化不良

春节时,餐桌上的食物往往比往常丰富很多,大鱼大肉、海鲜荤腥都会位列其中,菜肴丰富,很多人难免会放飞自我,对美食无法控制。“节日时,暴饮暴食无疑会让消化道‘雪上加霜’,节后极易发生消化不良。”马晋平说。

“消化不良可以有很多症状,最常见的有上腹部不适感、腹胀、早饱、嗳气、反酸、食欲不振、恶心等不适症状,其中以餐后不适感最为明显,包括餐后饱胀、上腹烧灼、腹部疼痛、腹部不适等。如果出现了这些症状,您就要考虑是不是消化不良了。”马晋平介绍。

“这里谈的消化不良指的是功能性消化不良。”马晋平解释,与胆囊炎、胰腺炎等器质性疾病引起的消化不良不同,节后综合征引起的消化不良可以视为功能失调的一种表现。

“缓解消化不良,就是吃易消化的食物。”马晋平说,每个人吃什么容易消化各不同,只要是自己有胃口,胃肠能适应的食物即可。往往人们在春节期间大鱼大肉吃多了,身体也更倾向选择清淡些的食物,一般来说,米饭、面食、粥容易消化。

“消化不良时,要避免油腻、辛辣、烟酒、浓茶、咖啡等,对于大多数人来说,这些食物易导致胃肠道症状,应尽量避免。但还应遵循个体化原则,只要你平时吃了会不舒服、消化不良的食物也应该避免。”马晋平介绍,长假后要注意调整饮食结构,规律三餐,多吃水果,多吃新鲜的绿叶蔬菜,清淡饮食,让胃肠得到休息。此外,对于早饱、容易反酸的朋友,总进食量不变,每餐少吃一些,多一两次的点心是一种好办法,可以有效缓解腹胀、早饱、反流等症状。

“如果症状明显或本身就有胃肠道疾病的,可以选择一些药物辅助治疗。”马晋平说,比如,常用的抑制胃酸类药物有H2受体拮抗剂(雷尼替丁、法莫替丁等)与质子泵抑制剂(奥美拉唑、兰索拉唑等);保护胃黏膜的药物有铝碳酸镁片、硫糖铝;促进胃肠蠕动的药物有多潘立酮、莫沙必利等。

“此外,需调整心态。”马晋平说,不少上班族重新上班后会产生焦虑,而焦虑本身会导致消化不良症状出现或加重,因此放松心情、调整心态也是治疗消化不良的一种好办法。而且随着逐渐回归到正常的工作状态,很多人消化不良的症状会随之消失。

节后综合征之口腔溃疡

春节期间,各类美食轮番上场,吃吃喝喝,再加上起居无常,节后导致很多人犯了口腔溃疡。

“从中医角度来说,口腔溃疡并不只是上火,火亦有虚实之分,需中医辨证施治才可获得更好的疗效。”广东省中医院教授李云英提醒。

口腔溃疡是一种常见的发生于口腔黏膜的溃疡性损伤病症,多见于唇内侧、舌头、舌腹、颊黏膜、前庭沟、软腭等部位,因这些部位的黏膜缺乏角质化层或角化较差。“口腔溃疡的发生是多种因素综合作用的结果。”李云英说,常见的有局部创伤、精神紧张、营养不良、激素水平改变及维生素或微量元素的缺乏等,而遗传、免疫及微生物等因素亦与溃疡的发生密切相关。

“中医学称口腔溃疡为‘口疮’或‘口疳’,多因心脾积热,或复感外邪,内外邪热相搏,郁积心脾,心脾蕴热不得宣泄,循经上炎于口,热腐黏膜而致;或因肝肾不足,热伤阴液,虚火上炎,灼于口腔;或因素体虚寒,阳气不足,病后体虚或劳倦内伤,或贪凉饮冷,损伤脾肾,脾气虚弱,湿浊内困,脾肾之阳受损,致阳气虚衰,虚阳上越,而致口舌生疮。”李云英解释。

“口腔溃疡的中医治疗需辨证分型,不同分型的口腔溃疡有不一样的治疗,也有不同的饮食调护方法。”李云英表示。她介绍了如下分型——

脾胃湿热型。其表现为溃疡灼热而痛,说话及进食疼痛加剧,可伴有口干口渴,大便秘结,小便黄赤。可见溃疡数目较多,形状多不规则,大小不等,相互融合成片,疮周红肿,边缘隆起,表面呈黄白色渗出。舌红,苔黄腻,脉滑数。治宜清利湿热,消肿止痛。此类患者宜多食寒凉清热食物,如绿豆、冬瓜、苦瓜、西瓜、梨等,忌讳助阳兴热的食物,如韭菜、羊肉、龙眼、樱桃、荔枝等。此外,还可以直接用西瓜霜、喉风散的粉剂喷到溃疡处。也还可用冬瓜100g,豆腐50g,海带20g,煎水饮服。

心火上炎型。其表现为溃疡灼痛,影响说话及进食,可伴口渴口臭,心中烦热,小便短赤。可见溃疡数目较多,面积较小,多在舌尖或舌边缘部,周围充血明显。舌尖红,苔薄黄,脉数。治宜清心泻火,通利小便。此类患者可用冰硼散涂抹在溃疡面,可有效缓解症状。平日可用莲子30g(不去莲心),栀子15g,加冰糖适量,水煎,吃莲子喝汤。

阴虚火旺型。其表现为溃疡反复发作,轻度灼痛,可伴口燥咽干,手足心热,心悸健忘,虚烦不宁,大便干。可见溃疡大小不等,边缘清楚略隆起,溃疡深浅不一,周围绕以红晕,表面有灰黄色膜覆盖。舌偏红,苔薄黄,脉细数或细弦数。治宜滋阴降火。此类患者可用葛根30g,马蹄、生地各20g,鲮鱼一条重约250g,煎汤服用。葛根可升阳生津;生地、马蹄可清热生津,滋阴降火。

脾虚湿困型。其表现为溃疡发作时间较长,轻度灼痛,愈合缓慢。可伴口淡乏味,食欲不振,便溏腹泻。可见口疮色淡红或不红,呈灰白发暗,溃疡数目少;舌淡胖有齿痕,舌苔白腻,脉沉。治宜健脾益气,利湿化浊。此外,中医认为大部分水果都是寒性,多吃会损伤脾胃,虚性口疮者宜少吃。此类患者可用猪骨500g,山药、党参各20g,云苓、薏苡仁各15g,水煎熬汤服用。

脾肾虚弱型。其表现为不痛或饮食时痛,可伴面色白,形寒肢冷,少腹冷痛。可见口疮色白,不红不肿;舌淡,苔白,脉沉弱。治宜温中散寒,补肾健脾。此类患者也需少吃生冷水果与食物。可用猪腰1只,枸杞子、山萸肉各15g,水煎,吃猪腰喝汤。

“此外,平日还要注意口腔清洁,禁烟忌酒,避免辛辣刺激食物,多吃蔬菜水果,保证充足的睡眠,以提高机体的免疫力和口腔黏膜组织的修复能力。”李云英建议。

健康潮 JIANKANGCHAO

孩子大哭易诱发压力性紫癜

7岁男孩写寒假作业时被妈妈训哭,不料第二天一觉醒来眼睛周围出现密密麻麻的小红点,吓得家长赶紧带孩子到医院皮肤科就诊,经过医生检查,原来这是大哭之后诱发的压力性紫癜。

涵涵(化名)今年7岁,上小学二年级。涵涵妈妈张女士白天忙于工作,没有时间看着孩子完成作业,只有晚上回来辅导孩子作业。近日晚上,张女士检查儿子的数学作业,发现很多错题。其中有一道题,张女士已经讲了很多遍,但儿子还是一脸懵。看着他心不在焉,一会摸摸橡皮,一会摸摸铅笔,张女士严厉地训斥了他。涵涵吓得大哭起来,哭了好久。第二天早上,张女士发现儿子眼睛周围冒出了密密麻麻的小红点,像出血点一样,这可把张女士吓坏了,赶紧带着儿子来到医院就诊。

“医生,我儿子眼睛周围这是怎么了?今天早上醒来突然冒出这么多红点。”张女士焦急地问道。皮肤科袁婧医生仔细查看了涵涵眼睛周围的红点,发现他身上其他地方都没有。随后,袁婧详细询问了发病前的情况,了解到前一天晚上涵涵因为写作业被妈妈训斥后大哭,最后医生诊断其为压力性紫癜。“常见的阵咳、剧烈呕吐、大哭大叫、练功时长时间倒立等动作,都有可能诱发压力性紫癜,特别是儿童和青少年,更容易出现。”袁婧解释。

“压力性紫癜是由于剧烈、突然及较持久的肌肉收缩,使局部毛细血管和小血管内压力骤然升高,静脉回流受阻,导致小血管破裂、点状的皮内出血。常位于面、颈部等组织疏松部位。”皮肤科主任高英介绍,压力性紫癜在生活中很常见,之前还接诊过坐完过山车、便秘后用力排便,结果脖子一圈都是出血点。这种情况一般无需特殊治疗,约一周内会逐渐被吸收掉,但要与过敏性紫癜鉴别开来。明确引起压力性紫癜的原因,可针对剧烈咳嗽、呕吐、便秘等进行积极的对症治疗,防止血管内压力骤增。如果实在不放心,可以抽血查下凝血功能。

专家提醒,平时应避免孩子剧烈的运动和哭闹,如果家长发现孩子面颈部突然出现针尖细小的红点,不必过于惊慌,及时带孩子到医院皮肤科就诊,排除其他疾病。

(武汉市中心医院 刘姗姗)

谨防一氧化碳中毒

近日,浙江省东阳市巍山镇一电影院数人在观影时出现头晕、呕吐等身体不适情况。东阳市立即安排上述人员前往医院进行检查治疗,结合现场环境检测和身体不适者血液检测结果,初步判断为一氧化碳浓度超标引起。

中南大学湘雅医院副教授彭争荣介绍,一氧化碳是最常见的窒息性气体,俗称煤气。它无色、无臭、无刺激性,但易燃、易爆。吸入一氧化碳能使人体出现不同程度的中毒症状,其浓度<10ppm一般不会对人体健康造成损害,一旦超标就会对健康造成威胁,轻则出现头晕、头痛、恶心呕吐;中度出现呼吸急促、视力模糊;重度则出现昏迷、心肌缺血、惊厥。通常,一氧化碳中毒冬春季较为高发,常发生于密闭空间。据报道情况来看,电影院发生一氧化碳中毒,很可能是商场内餐饮企业排风管道和影院通风系统串联所致。

“生活中不少场景会发生一氧化碳中毒。”彭争荣介绍——

房间的供暖设备。如南方的煤炭小火炉、北方的土炕在使用时通风不足,以及某些取暖用燃气锅炉废气排放不合规时,就有可能出现一氧化碳中毒。

热水器。在密闭的房间内,使用直排燃气热水器或者安装错误,20分钟内可导致一氧化碳中毒症状的出现,严重者甚至会昏迷。

自制火锅烧烤。聚餐时选择使用木炭或者固体酒精加热的火锅、烤肉,或自己动手烧烤时如通风不良也容易发生急性一氧化碳中毒。

车库汽车引擎。在封闭的车库内较长时间打开汽车引擎易引发急性一氧化碳中毒。

“另外,最让人意想不到的一氧化碳中毒原因是吸烟。”彭争荣说,每日吸烟1包,可使血液COHb浓度升至5%~6%,连续大量吸烟也可致一氧化碳中毒。此外,家庭主妇或者餐饮从业人员由于长时间接触低浓度的一氧化碳风险高,也是慢性一氧化碳中毒的高发人群。

“如果发生急性一氧化碳中毒,首先应开窗通风,关闭燃气,搬除火炉;对于昏迷的患者要注意清除口鼻呕吐物及分泌物;发现心跳骤停的患者应就地进行心肺复苏;同时拨打120急救电话,尽快脱离中毒环境,及早送就近的医院就诊。对生命体征平稳的病人,应尽早、足疗程进行高压氧治疗。”彭争荣表示。

(陈晶)

(上接4版)

对摆脱贫困的县,从脱贫之日起设立5年过渡期;过渡期内保持主要帮扶政策总体稳定;逐步实现由集中资源支持脱贫攻坚向全面推进乡村振兴平稳过渡……

新起点上再出发,要全面推进乡村振兴——

2021年2月16日,一篇署名“中共国家乡村振兴局党组”的文章引发关注,这意味着国家乡村振兴局已接过新的历史接力棒。

“脱贫攻坚取得胜利后,要全面推进乡村振兴,这是‘三农’工作重心的历史性转移。”

2020年底召开的中央农村工作会议,向全党全社会发出明确信号:全面建设社会主义现代化国家,实现中华民族伟大复兴,最艰巨最繁重的任务依然在农村,最广泛最深厚的基础依然在农村。

“以前常常喝‘大酒’,为消愁;现在偶尔喝点‘小酒’,是高兴!”甘肃甘南藏族自治州卓尼县阿子滩村村民牛保乐见到记者,略带羞涩。

46岁的牛保乐,几年前妻子患脑梗,为照顾妻子和女儿,他放弃了跑长途运输,但一家人生计没了着落,被列为建档立卡贫困户。

当地旅游产业起来后,牛保乐跑起短途运输,还承担了村里垃圾清运和保洁工作,每月能有2000多元收入。如今已经脱贫的他,打算在院子里的空地盖几间房开个民宿。

“我们全村都搞起了旅游。”村支书王昌龙说,如今村集体发展景区,家家户户开牧家乐,旺季时一户日均收入两三千元,村里产的青稞酒常常断供。

陕西柞水小木耳做成大产业、山西大同小黄花建成大基地……飞速发展的农村产业,正为乡村振兴插上“翅膀”。

乡村振兴,既要塑形,也要铸魂。

前不久,脱贫户刘仁香和丈夫赖际林在家中拍摄了迟来35年的婚纱照。

刘仁香所在的江西省万安县夏造镇横江村,曾是贫困县的贫困村。2020年,村里最后2户贫困户顺利脱贫。

脱贫后,拍一张真正的合影或婚纱照是不少村民的愿望。

脱贫又脱单的戴跃武夫妇和80多岁高龄的父母拍了两代人的婚纱照;脱贫后的王斯财夫妻也赶了一把时髦,穿上传统服装拍了一张幸福的婚纱照……

在秀美乡村背景映衬下,在摄影师的镜头里,一张张迟来的婚纱照,定格了贫困群众脱贫后的新面貌。

实施乡村振兴战略的深度、广度、难度都不亚于脱贫攻坚,更需要攻坚克难的“精气神”。

在江西,井冈山神山村将村民们脱贫后开怀大笑的瞬间拍照定格,做成一面笑脸墙立在村头,为的是自励自强、加油鼓劲;

在湖南,十八洞村被拍成电影后,更是远近闻名,他们正瞄准建设“中国最美乡村”,努力打造精准扶贫、精准脱贫的“升级版”……

2021年2月21日,21世纪以来第18个指导“三农”工作的中央一号文件正式出炉,主题是“全面推进乡村振兴加快农业农村现代化”。

把乡村建设摆在社会主义现代化建设的重要位置,全面推进乡村产业、人才、文化、生态、组织振兴,走中国特色社会主义乡村振兴道路,促进农业高质高效、乡村宜居宜业、农民富裕富足……全面推进乡村振兴的号角已经吹响。

——“人民生活更加美好,人的全面发展、全体人民共同富裕取得更为明显的实质性进展。”

站在新的历史起点,党的十九届五中全会指明了前进方向和奋斗目标。

——“我们还要咬定青山不放松,脚踏实地加油干,努力绘就乡村振兴的壮美画卷,朝着共同富裕的目标稳步前行。”

站在新的历史交汇点上,在以习近平同志为核心的党中央坚强领导下,中华儿女正昂首阔步,奋勇前行。

(记者:赵承、张旭东、熊争艳、侯雪静、陈炜伟、林晖)

食话食说 SHIHUASHISHUO

减肥的真谛在于“会吃”

经历了过年的各种肉肉肉、吃吃吃袭击,你的体重有没有增加?新的一年的目标是否还是减肥?

根据《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》数据显示,居民超重肥胖问题不断凸显。18岁及以上居民男性和女性的平均体重分别为69.6kg和59kg,与2015年发布结果相比分别增加3.4kg和1.7kg。城乡各年龄组居民超重肥胖率继续上升,18岁及以上居民超重率和肥胖率分别为34.3%和16.4%。

怎么判断自己体重是否正常?身体质量指数BMI(BMI=体重kg/身高的平方m^2)是一种体重评估的方法。根据我国标准,BMI<18.5是体重过低,18.5≤BMI<24是体重正常,24≤BMI<28是超重,BMI≥28就是肥胖。

什么时间测量体重比较准?测量体重应去除身上多余的物品或厚重衣物。因为早晚体重有波动,一般建议固定时间与状态测量,例如每天早上起床如厕后尚未进食的时间段。

减重目标如何设定?肥胖的减重目标可设定为每周减重0.5~1kg,每月期望减重2~4kg(刚开始减重时可能下降幅度更为明显),以减少初始体重的5%~10%,必要时15%为体重管理的目标。由于不同人的个体情况不一,最好在医师和营养师指导下进行。

减重的原则是“管住嘴,迈开腿”,保证持续性的能量摄入小于能量消耗是减重的关键(“吃得少一点,消耗得多一点”)。此外,还需保证规律作息(进食时间规律,睡眠时间规律)。

设定每天的能量目标,一般建议采取限能量平衡膳食模式,可在现有能量摄入基础上减少500~750kcal,具体能量摄入根据个体身高、体重、年龄、性别、活动量等因素有所差异。如果要采取轻断食、极低碳水化合物饮食或者极低能量饮食,需要在医护人员指导下进行。

减重时轻微、可忍受的饥饿感是有必要的,但是过度饥饿会导致人在不知不觉中摄入一些高能量的零食,而且过度节食会让你丢失肌肉,还会因此降低基础代谢率,不利于后续的体重控制。所以我们建议,适当限制能量,食物多样,营养均衡。

让自己吃饱的同时减少能量摄入的方法有:餐前适当喝些清汤或温水,接着大口吃蔬菜,最后吃肉类和主食;肉类选择油脂较少的瘦肉,吃炒菜前将菜在温水中涮涮。

减慢进餐速度,每顿正餐吃20~30分钟,增加咀嚼次数;每餐不要吃得过饱,两餐间如觉得饥饿,可以选择能量低的蔬菜水果作为加餐(比如小番茄、小黄瓜);如无消化道疾病,可用糙米、燕麦、地瓜、芸豆、玉米等杂粮替代部分白米饭,增加饱腹感。

减重饮食需要注意:饮食习惯上,戒含糖饮料、戒酒;尽量戒除零食宵夜,减少在外进餐次数;不吃或少吃甜点、面包蛋糕等高糖食物,坚果、奶油、酱类等高脂食物,内脏、肥肉、浓肉汤、烧烤、火锅等高脂肉类。烹饪方式上,建议拌菜、蒸、煮、涮,避免煎、炸。

建议平均每天摄入12种以上食物,每周25种以上。其中谷薯类食物250~400g,可用全谷物、杂豆类和薯类食物替代1/3白米饭;每天摄入低脂/脱脂、低糖液态奶200~300ml,适量吃豆制品;每天摄入300~500g蔬菜,其中深色蔬菜占1/2;每天摄入200~350g水果,选择苹果、梨、柚子、橘子等低能量水果,慎重选择牛油果、菠萝蜜、榴莲等高能量水果;平均每天鱼、禽、蛋、瘦肉摄入总量120~200g,少吃或不吃烟熏和腌制肉类;如无基础疾病,推荐每天食盐摄入量不超过6g,烹调油25~30g,每天饮水1500~1700ml甚至更多;具体食谱因人而异。

计算自己每天的能量摄入,可下载一些营养相关小程序(App)录入自己每日饮食,并自备食物秤称重,小程序(App)会计算能量;此外,大家要养成买市售食品时看营养成分表的习惯(即在同等质量下,选择能量较低的食品)。

(浙江大学医学院附属第二医院 陆彦妤)