

“十一”长假过后 科学应对“节后综合征”



“十一”长假已经结束,你是否担心患上“节后综合征”呢?国庆假期结束后,很多人会感到肠胃不适、精神倦怠、食欲不振、睡眠障碍等,即使已经上班,也很容易产生心理“惯性”,而不能进入工作状态。出现这种情况,很有可能是患上了“节后综合征”。近日,许昌市中心医院消化内科主任高春耕提醒,出现“节后综合征”,要从饮食、运动、作息等方面进行调整,劳逸结合,以尽快地恢复精神和体力,适应节后的学习和工作。

主讲专家:许昌市中心医院消化内科主任高春耕

□本报记者 马晓非 文/图

“节后综合征”来袭,主要有四种表现

经过较长时间的休息与放松,原有的生活规律被打乱,不少人容易出现“节后综合征”。高春耕告诉记者,“节后综合征”的临床表现主要有四种。

一是睡眠紊乱、精神萎靡。这是“节后综合征”最常见的一种症状,各年龄段的人都会出现,主要是由玩乐过度、睡眠不足、人体神经系统紊乱造成的,也就是大家经常所说的生物钟紊乱。

二是眼睛不适、头重脚轻。这种情况一般常见于中年人和青年人,大都是因假期沉迷于看电视剧、玩游戏,长时间保持一个姿势造成的,表

现为眼睛干、涩、痛,看东西时眼花,站立或走路时觉得头重脚轻,站不稳。

三是情绪低落、孤单无聊。这主要体现在一些“空巢老人”身上。假期结束后,他们从家人团聚的高度兴奋、儿孙满堂的异常热闹又回归到平静的生活当中,一时难以适应,会感到孤单、抑郁、无聊。

四是恐惧上班、效率低下。国庆假期期间,很多人连续几天吃喝玩乐,上班后就提不起精神、工作效率低,尤其是反复犯一些平常不可能犯的过错后,可能会对自己失去信心,从而对工作产生恐惧心理。

宜素少荤,多喝汤与粥

国庆假期期间,少不了吃大鱼大肉。过多摄入这些高热量、高蛋白的食物,会加重肠胃负担,导致消化不

良,出现异常的饱胀感、食欲减退,严重者甚至会伴有恶心、呕吐、不能进食等症状。因此,节后一定要控制饮食,让自己的肠胃好好休息一下。

“需要注意的是,减轻肠胃负担不是说一定要完全吃素,或者不吃不喝,因为只吃素食或粗膳食纤维会造成营养失衡。减轻肠胃负担最重要的是调整荤、素比例,做到合理膳食。”高春耕对记者说。

首先,要多吃素、少吃荤,多吃黑木耳、银耳、蘑菇、香菇等菌类食物,炒菜宜用花生油、大豆油、橄榄油等,或选择清蒸、白灼等烹饪方式,少吃油炸、油煎食品。多吃绿叶蔬菜,如白菜、菠菜、芹菜,多吃萝卜等具有消食理气作用的食物。

其次,要多喝汤和粥,比如玉米粥、小米粥、燕麦粥、银耳粥、面条汤、疙瘩汤等。这些汤和粥具有良好的清火作用,可以加快胃肠道的新陈代谢,减轻摄入过多肉类食物、饮料和酒对肝脏的危害。

宜动少静,作息规律

国庆假期过后,要逐渐恢复运动,因为运动对增强消化系统功能有非常好的作用,能够加强胃肠道蠕动,促进消化液的分泌,加强胃肠的消化和吸收功能。

不过,运动时不可急于求成,要循序渐进,坚持适量运动。高春耕建议,每天可以适量运动半个小时到一个小时,可以选择慢跑、快走、仰卧起坐等运动方式,尽快将身体机能调整到正常状态。

同时,作息规律也十分重要。很

多人在假期期间的作息非常不规律,有人彻夜上网或打牌,有人奔波在旅途中,生物钟被打乱,节后很难快速适应,晚上睡不着、白天睡不醒。睡眠对消化功能也是有影响的,如果睡眠不足,肠道就得不到充分的休息。如果睡眠不好,作息不规律,神经调节功能就会发生紊乱,从而影响神经调节胃肠的工作,造成消化吸收障碍。可以说,补充睡眠对于调理胃肠也是一剂很好的“补药”。

高春耕告诉记者,国庆假期过后,应尽量早睡早起,有条件的话可以适当午休。如果晚上难以入睡,洗个热水澡会有助于睡眠。

假期过后,工作强度不宜过大

除了饮食、运动、作息等方面的调节,心理上的适应也很重要。高春耕表示,国庆假期过后,短时间内不宜开展强度过大的工作,而是应循序渐进,先把必要的工作做完,不要给自己太大压力,避免出现焦虑、抑郁等情绪。

可以将需要做的工作内容进行梳理,将之前还没有处理完的事情用最简捷的方式尽快了结,将没有完成的事情和未来几天需要办的事情罗列上去。工作一段时间可以深呼吸两次,轻轻按摩头部,下班后慢走几分钟,以缓解工作压力。

与此同时,可以做一些心理暗示,告诉自己国庆假期已经结束,从而慢慢恢复平静的心情,静心思考一下未来的工作安排,逐渐把自己调整到正常的工作状态。



许昌市中心医院 协办

厚德 精勤 博学 济世

“大咖”齐聚莲城 共话外科新进展

本报讯(记者 马晓非)9月28日至29日,由许昌市医学会、许昌市中心医院、复旦大学附属华山医院联合主办的许昌医学高峰论坛暨普通外科新技术新进展学习班在许昌顺利举行,来自北京、上海、郑州等地的10余名医学“大咖”齐聚莲城,共同探讨普通外科前沿技术和理念,带来了一场精彩的学术盛宴,并进行手术演示直播。

本次活动汇集了国内外普通外科众多知名专家和学者,如复旦大学附属华山医院外科主任兼肝胆外科主任钦伦秀、海军军医大学东方肝胆外科医院胆道外科主任姜小清、河南省医学会副秘书长曾军杰、郑州大学第一附属医院张水军教授,以及东部战区总医院普通外科主任医师顾国胜、同济大学附属上海第十人民医院房林教授,首都医科大学附属北京友谊医院滕长胜教授、复旦大学附属华山医院史留斌教授、陈进宏教授、刘朝旭教授、郑州大学第一附属医院赵龙栓教授、卢秀波教授,河南省人民医院李文涛教授,河南省肿瘤医院庄斌教授等。

9月28日,这些医学“大咖”作了精彩的学术报告。会场座无虚席,与

会人员热情高涨。丰富翔实的内容备受与会者关注,他们时不时用相机、用笔记录下重要知识点,并在讲座结束后踊跃提问、积极交流。

9月29日,外科专家进行了肝门部胆管癌根治术、腹腔镜保乳手术、腹腔镜甲状腺手术等手术演示直播。与会者观摩了国内知名专家手术操作的全过程,近距离学习了相关手术操作技巧,受益匪浅。

“本次会议规模大、层次高,参会人员多、社会影响力强,是一次高规格、高水准的学术盛会。它的成功召开必将为我市普通外科的快速发展作出积极贡献和有益探索。”许昌市卫健委主任印庆跃对记者说。

2018年5月,许昌市人民政府与豫籍在沪医学专家联谊会签订合作协议,在重点专科建设、人才培养、医疗技术等方面开展深度合作。通过与豫籍在沪医学专家联谊会合作,钦伦秀肝胆肿瘤微创专家工作站、张天宇耳鼻喉科专家工作站、上海复旦大学马端个性化医学工作站等多个专家工作站已经落户许昌市中心医院,上海专家还定期到该院会诊、手术、授课、查房等。

许昌市医学会心血管介入分会年会召开

本报讯(记者 马晓非)9月28日,由许昌市医学会主办、许昌市人民医院承办的许昌市医学会心血管介入分会第三届年会在许昌市人民医院召开。会上,来自省内外的 cardiovascular 疾病专家共聚一堂,畅谈心血管介入发展最新情况,促进我市心血管介入专业的发展。

心血管疾病是危害人类健康的严重疾病,因其发病率高、致死率高、死亡率高、复发率高、并发症多,对人类健康危害极大。心血管介入是一种通过特定的心脏导管,对心血管疾病进行确诊和治疗的高新技术,在心血管疾病诊疗方面具有明显优势。

“在许昌市医学会的领导下,许昌市医学会心血管介入分会自成立以来,通过多种方式促进我市心血管介入专业发展,造福更多患者。目前,我市各县(市、区)均能独立采用急诊经皮冠状动脉介入手术,襄城县人民医院、禹州

市人民医院即将迎接2019年第三批中国胸痛中心现场核查。”许昌市医学会心血管介入分会主任委员、许昌心血管病医院副院长、许昌市人民医院心血管内科一病区主任邢非对记者说。

在本次年会上,来自省内外的10余名专家围绕“复杂冠状动脉介入手术”“特殊部位起搏器植入”“肺动脉栓塞”“心力衰竭”“抗血栓治疗”等话题,作了精彩的学术报告。

近年来,许昌市人民医院通过集中优势,形成合力,突出特色,将心血管介入专业做精、做细,核心竞争力不断提高,为我市心血管疾病的临床研究、学术交流和维护广大心血管疾病患者的健康作出了重要贡献。目前,该院每年采用急诊经皮冠状动脉介入手术150例左右,择期经皮冠状动脉介入手术300余例,冠脉造影术1200例左右。2018年6月,该院胸痛中心顺利通过中国胸痛中心总部认证。



精彩相约 点亮5G

领5G钱包 享3重好礼

5G手机优惠购

5G套餐折扣享

5G业务“鲜”体验

扫码预约



短信预约

发送“5G”至10086

