

长假过后 快速摆脱“节后综合征”



(资料图片)

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

长假过后,容易出现“节后综合征”

国庆、中秋长假,想玩就玩、想吃就吃、想睡就睡,大家过得不亦乐乎。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4种。

首先,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。

其次,恐惧上班、效率低下。国庆、中秋长假期间,很多人连续几天吃喝玩乐,上班后就会出现提不起精神、工作效率低下,尤其是反复犯一些平常不可能犯的错误后,可能会对

国庆、中秋长假归来,很多人却收不住心,可能会出现“节后综合征”,主要表现为肠胃不适、精神倦怠、食欲不振、睡眠障碍等,甚至会出现头晕、恶心、焦虑、神经衰弱等症状。那么,该如何快速摆脱“节后综合征”呢?10月9日,许昌市中心医院消化内科主任高春耕提醒,要从饮食、运动、作息等方面进行调节,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。

自己失去信心,从而对工作产生恐惧心理。

再次,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。

最后,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。

恢复规律作息,循序渐进运动

在国庆、长假期间,很多人的作息非常不规律,有些人彻夜上网或打牌,有些人奔波在旅途。生物钟被打乱之后,节后很难快速适应,晚上睡不着、白天睡不醒。

可以说,补充睡眠对于调理胃肠也是一剂很好的“补药”。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。如果睡眠质量不好,作息不规律,神经调节功能会发生紊乱,从而影响神经调节下的胃肠工作,造成消化吸收障碍。

国庆、中秋长假过后,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。

除此之外,运动也非常重要。国庆、中秋长假过后,要逐渐恢复运动,因为运动非常有利于消化系统功能,能够加强胃肠道蠕动,促进消化液分泌,增强胃肠的消化和吸收功能。

“需要注意的是,运动不可急于求成,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。

合理膳食,让肠胃适当休息

国庆、中秋长假期间,少不了吃大鱼大肉。过多摄入这些高热量、高蛋白的食物,会加重肠胃负荷,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。

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

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。

工作强度不宜过大,进行心理调节

国庆、中秋长假期间,一些平时处于紧张工作状态下的人一旦停下来无事可做,反而容易出现抑郁、失落、焦躁不安等不良反应。对此,除了从饮食、运动、作息等方面进行调节之外,还要从心理上进行调节。

“长假过后,短时间内不宜开展强度过大的工作,而应循序渐进,先把必要的工作做完,不要给自己太大的压力,避免出现新的焦虑、抑郁等问题。”高春耕建议。

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便的方式尽快了结,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,可以进行一些心理暗示,告诉自己国庆、中秋长假已经结束,从而慢慢恢复平静的心情,静下心来思考一下未来的工作安排,逐渐使自己恢复到正常的工作状态。



我市开展“世界精神卫生日”集中宣传活动



许昌市建安医院医务工作者向群众讲解精神卫生知识。

本报讯(记者 马晓非 文/图)10月10日是“世界精神卫生日”,今年的主题是“弘扬抗疫精神,护佑心理健康”。当日,我市在市区建设路开展集中宣传活动,向群众普及精神卫生知识,增强群众的心理健康意识,倡导全社会关注、支持精神卫生和心理健康工作。

据了解,此次活动由许昌市卫健委主办、许昌市建安医院承办,共有24家医疗卫生机构参与。活动现场,各医疗卫生机构医务人员通过设立咨询台、悬挂宣传横幅、摆放宣传展板、发放宣传页等方式,耐心向群众讲解精神疾病防治知识。

今年,面对突如其来的新冠肺炎疫情,我市精神卫生工作者积极行动,全力做好心理疏导和心理干预工作,通过多种方式普及心理健康知识,帮助群众认识并预防多种精神心理疾病,减少新冠肺炎疫情对个人、家庭乃至国家的影响,促进群众恢复心理健康,为抗击疫情、共克时艰贡献力量。

许昌市建安医院医务工作者对我市确诊患者进行电话随访,对其进行心理状况评估,了解患者出院后面临的困难,耐心对他们进行心理疏导,帮助他们更加积极、阳光地面对生活。该院及时开通新冠肺炎24小时心理援助热线,免费接受群众的心理健康咨询,帮助他们缓解心理压力。

活动现场,各医疗卫生机构医务人员还紧紧围绕“弘扬抗疫精神,护佑

心理健康”这个主题开展宣传活动,激励广大精神卫生工作者做好新冠肺炎相关心理疏导、心理干预等工作。

“没有全民健康,就没有全面小康。心正则身安,没有心理健康就没有身体的健康。”许昌市建安医院院长张秀珍对记者说,“近年来,国家对精神卫生工作的重视程度越来越高,心理健康问题也引起全社会的普遍关注。”

2019年,健康中国行动推进委员会印发《健康中国行动(2019—2030年)》,提出开展心理健康促进行动,到2022年和2030年,居民心理健康素养水平提升到20%和30%,失眠现患率、焦虑障碍患病率、抑郁症患病率上升趋势减缓。

作为一家由政府举办的精神卫生专科医院,许昌市建安医院积极构建社会心理服务体系,号召群众正确认识心理健康问题,增强群众的心理健康意识,树立“每个人是自己心理健康第一责任人”观念,预防心理健康问题的发生,并学会使用科学的方法缓解压力。

以今年“世界精神卫生日”为契机,许昌市建安医院开展了一系列宣传活动。9月22日,该院举行了健康教育宣传演讲比赛。9月27日,2020年许昌市严重精神障碍健康教育宣传演讲大赛决赛圆满落幕。接下来,该院还将深入基层开展多种形式的宣传活动,并对基层精神卫生工作者进行培训。

文明健康 有你有我

你与文明饮食

的距离 差一双公筷

减少传染 远离疾病

文明用餐 从我做起

河南省文明办发布
河南报业集团 万艺飞创作

