

节后综合症成为“流行病”

专家教你如何摆脱节后综合症

外出远游、狂饮海吃、暴饮暴食、熬夜玩乐……又一个国庆长假,让不少人患上了“节日病”,造成烦躁不安、肠胃不适、精神倦怠等问题,严重的甚至腹痛、失眠。国庆7天长假后,人人都在喊“不想上班”,节后的第一个工作日里很大一部分人都无法进入“角色”,各种生理和心理的不适纷纷来袭,节后综合症缠上了上班族,成为了“流行病”。如何尽快走出长假造成的健康阴影?对此,专家们提出了中肯的建议。

多吃蔬果 适量运动

国庆期间,上班族借长假外出旅游、走亲访友,每天吃吃喝喝,身体摄入了过多的高脂肪或高热量的食物,引起消化不良或肠道堵塞等。再加上地域温差、水土不服等可能导致免疫力下降,加上经常昼夜颠倒、彻夜狂欢,以至于正常的生活规律和生物钟被打乱。这就导致每次长假过后,胃肠科消化系统疾病、妇科泌尿系统疾病、神经内科的心脑血管病患者发病率要比平时高出不少。

此外,一些有糖尿病、高血压、心脑血管疾病等慢性基础性疾病的患者,由于节日期间暴饮暴食,过度饮酒和疲劳过度造成了疾病的急性复发。对此,德州市人民医院健康专家提醒,长期服药的市民节后要注意保持良好的生活规律,按时服药,避免劳累,尤其是老年人,要合理安排饮食、起居,防止“节日病”困扰。

长假后,人们除利用各种方式调整心态外,在饮食上也要注意清淡进食,多吃素食,每顿饭吃七八分饱,多吃新鲜的蔬菜水果,加快胃肠道的新陈代谢,适量运动。另外,多喝点清补的老火汤,给自己的肠胃减减火气和湿气。食用豆制品、乳类和含有丰富蛋白质与维生素的动物肝脏等,亦能有效缓解身体的疲劳感。如果腹泻、呕吐、饮酒引起的胃部不适应尽快就医。

生活规律 勿饮浓茶

长假期间,人们好不容易摆脱工作烦恼,少不了亲朋好友聚会,外出旅游、通宵娱乐、打牌K歌,各种娱乐活动使得身体没能得到充分的休息,人体正常的生物钟也被打乱。当假期过去后,大部分人再次走进办公室,往往会



发现自己提不起工作的兴趣,坐在办公桌前却不想工作,头晕脑涨,还不停地打哈欠,做什么都不在焉,总觉得很疲倦,心情也很烦躁。

心理上的压抑,有的还会导致生理上的病痛,严重的患者甚至出现全身乏力、腹胀、心悸、胸闷等症状。为了缓解这种状况,许多人开始借助喝浓茶、咖啡提神醒脑,但结果却适得其反。若明显感觉自己身体不适,有必要到医院做健康检测,确诊是否有疾病发生。由于上班族要从放假时晚睡晚起到重新进入工作状态,会出现明显的适应障碍,如果不加防范,这种现象甚至可能持续折腾好几周。

专家提醒市民,若发现有这样的状态,要注意保持心态平静,克服懒惰和恐惧,将自己的心理转到积极的状态中。尽快恢复正常作息,早睡早起,让自己的生活有规律,适当地吃一些健胃消食片或山楂片,这些办法都可以减轻“节日心理病”带来的身体不适。同时,静心思考重回工作状

态,安排一个循序渐进的工作过程,及时调整到最佳工作状态,掌握自我治疗的处方。

休闲放松 调整身心

在经历了近一周的狂欢后,许多人不得不重新回归规律的生活和繁忙的职场。健康专家建议,长假过后的几天,不妨下班后尽量呆在家中当“宅男宅女”,给身体一个健康“缓冲带”,尽量将自己的睡眠和生物钟慢慢调整过来。亲情交流、健身、读书等更多的度假方式,可以很大程度避免身心俱疲。

连续几天放假,让许多人变得倦怠、注意力不集中、疲劳感加重,加上饮食失控,睡眠时间明显增长,进而导致心情烦躁。对此,应积极主动地调整好自己的情绪,轻轻按摩头部,散步闲逛或做其他小事分心、听听音乐,调整机体的植物神经功能。每天工作一段时间后,可通过闭目养神、聆听舒缓一些的轻音乐、读书阅报等方式调整身心。

秋季高血压患者要谨慎



很多人都知道,血压有昼夜波动规律,其实血压还有季节性变化规律。夏天一般是血压较低的季节,而秋冬季血压则普遍较高,是高血压发病的一个高峰阶段,秋季发生高血压主要是由于天气变凉,胃口大开,饮食不当而造成的。因此,高血压病人要特别注意饮食上的调节。

德州市人民医院专家提醒市民,随着秋季的到来,昼夜温差开始拉大,对于高血压患者来说,这个时候血压开始不安分起来。因此,在秋季里,高血压患者为了健康,一定要做好相关的血压监测并注意按时服用药物,只有这样才能够减轻高高在上的血压对于健康的影响。

据有关部门统计,自2013年10月1日0时至10月8日0时就有心脑血管疾病事件246起,而9月1日

0时至9月8日0时心脑血管疾病事件188起,同时间段发病率增长23%。

专家提醒,高血压患者在夏秋交替之季,应注意保持合理的膳食结构,控制食量,少吃油腻。可适当多吃一些润燥、降压的食物,比如蔬菜、水果,可以多吃一些冬瓜、萝卜、胡萝卜、西红柿、茄子、土豆、藕、洋葱、绿叶蔬菜、海带、香菇、木耳及猕猴桃、柚子、山楂、苹果、香蕉、梨、柑橘等,这些食物含有丰富的钾离子,可以对抗钠离子对血压升高的作用,同时也起到补中益气,生津润燥的作用。

饮食安排应少量多餐,避免过饱。高血压者通常较肥胖,必须吃低热能食物。食用油要含维生素E和亚油酸的素油,不吃甜食。高血压患者还应控制食盐量,每天包括食盐、味精等均应控制在5克以内。

高血压患者避免过食油腻,饮食中可以适当多选用高蛋白、低脂肪的鱼虾类,禽类和大豆类制品,其中的不饱和脂肪酸和大豆磷脂有利于养生降压兼顾。以清补为主,可选择一

些既有丰富营养,又有降压作用的食物,如山药、莲子、银耳、百合等。肉类则适当多吃鱼虾等水产品以及鸡鸭等禽类(白肉),少吃猪牛羊肉等红肉。老年病号们一定要严格按照医嘱去做,胡乱吃药和吃吃停停的用药方法有害无益。

另外,高血压患者一定要注意监测,通过定时自测血压来确定降压效果,测压时,患者的身体要放松,血压计袖带须正确放置,且与心脏位置保持在同一水平线上。充气要快,放气时要缓慢,使用听诊器者,听诊器位置放在动脉上,听动脉音,读出血压值并记录下来。



医疗快讯

德州市人民医院一次开颅 切除两个脑膜瘤

近日,德州市人民医院神经外科在麻醉手术室配合下共同完成一例颅内多发脑膜瘤切除手术。

据了解,患者为老年女性,发现颅内肿瘤10余年,9月份因头痛加重入院。经院专家检查,发现颅内2处肿瘤,一个位于前颅窝底嗅沟区最大截面3.1×2.8cm;另一个位于左额区矢状窦旁最大截面1.8×1.9cm,并伴有明显脑水肿,初步诊断为多发性脑膜瘤。在术前检查时,专家发现患者血糖水平较高,经内分泌科强化降糖等治疗后,患者血糖降至大致正常水平。随后,神经外科专家组共同对患者病情进行评估并决定手术治疗,设计一

次开颅将两处肿瘤同时切除。精心准备后,神经外科专家团队经过6个多小时手术,将两个脑膜瘤完全切除。术后病理证实为混合型脑膜瘤,目前病人病情稳定,恢复良好。

脑膜瘤是成人常见的颅内良性肿瘤,占颅内原发肿瘤的14.5%-19%,发病率仅次于胶质瘤,占颅内原发肿瘤的第二位。多发性脑膜瘤是指颅内出现的2个以上互不相连的脑膜瘤,该病的发病率仅占脑膜瘤的0.92%,概率相当低。一次手术切除两处肿瘤难度更大,此次,德州市人民医院神经外科一次开颅切除两个脑膜瘤,体现了院神经外科手术水平进入一个新台阶。(郭吉显)

德州市疾控中心完成 面粉等食品专项监测

近日,德州市疾控中心按照省卫生厅安排和市卫生局要求,经过半个多月的工作,完成了省卫生厅下达德州市的面粉等6大类食品125份样品19个检测项目455个参数的食品专项监测省级项目工作。

这次专项监测工作在保证原有食品安全风险监测、饮用水卫生监测等正常工作有序开展的同时,严格按照省专

项监测要求,程序化的运行了德州市方案制定、组织部署、样品采集、食品检测、资料汇总、数据录入、总结上报等各项工作。同时,德州市疾控中心还承担了聊城市本次专项监测65份样品的实验室检测工作。

日前,德州市疾控中心在规定的期限内已将这次专项监测结果数据与信息资料上报省疾控中心。(栾娜)

举办功能性视觉国际论坛 与低视力康复技术培训讲座

近日,德州市人民医院举办功能性视觉国际论坛与低视力康复技术培训讲座,挪威奥斯陆大学特殊教育科学院Rolf Lund(罗尔夫隆德)教授,清华大学第一附属医院眼科、北京圣康华眼科医院刘熙朴教授,山东省立医院牟国营教授,德州市卫生局副局长宋占亮,市人民医院院长程吉东,副院长张之营,医务部主任张旭斌以及

眼科专家参加了讲座。Rolf Lund(罗尔夫隆德)教授做了关于《低视力康复的理念、技术及北欧的经验》的讲座,刘熙朴教授做了关于《视觉医疗、理念及实践的探索》一题的讲解,牟国营教授做了《角膜交联术研究新进展与临床应用》的详细论述。三位教授的精彩演讲,获得了在座各位眼科专家的一致认可及好评。(刘长辉)

“品管圈”活动开展 16件护理成果进行评比

为了相互学习护理管理经验,提高护理质量,促进医院整体的评审工作稳步快速进展。近日,德州市人民医院护理部举行“品管圈”成果评比大赛。

德州市人民医院党委委员刘金叶指出,开展“品管圈”活动,对推进医院优质护理服务工作,全面提升护理管理水平和工作质量等方面起到了积极促进作用,不仅优化了服务流程,规范了服务标准,还能有效提升护理人员的管理

意识、责任意识、解决问题的能力及团队精神。

“品管圈”活动(QCC)是同一工作性质的基层人员组成的圈,针对所选定之部门内部的问题,以自动自发的精神,结合群体智慧,通过团体力量,改进管理、促进工作效率的方式方法。此次大赛将收到的16件“品管圈”优秀成果作品与大家分享,通过竞赛的形式,评先树优、共同学习,以促进全院护理工作持续改进。(王琦)