

# 长假走了“节后综合征”来了

## 专家支招快速摆脱假日病

愉快而舒适的“十一”长假结束了,很多人度过了一个轻松愉快的假期,但也有不少人因为游玩过度,结果身心疲惫。放松了的上班族又回到了紧张有序的工作状态中,这样的生活规律很容易造成白领一族患上“节后综合征”。因此,提醒大家,节后要谨防“节后综合征”。



金秋海鲜鲜美,但不同体质的人,面对美味还需节制。节日期间都是大鱼大肉,容易导致上火,节后饮食应以清淡为主。 本报记者 马志勇 摄

健康资讯

## 德州完成丙型肝炎病例报告数据核查

为掌握德州市丙型肝炎实际病例分类及漏报情况,德州市开展了丙型肝炎病例报告数据质量核查工作。

8月18日,德州市下发了《关于转发〈山东省丙型肝炎病例报告数据质量核查方案(2014年)〉的通知》(德疾控[2014]79号),开展丙肝防治知识培训,要求各县市区逐一核查丙型肝炎病例。

据了解,德州市2014年第一季度共报告丙型肝炎病例75例,通过对全部报告医院的实验室核查,有实验室诊断结果的病例全部进行了上报。其中丙型肝炎住院病人共29例。(王立友)

## 临邑新成立6个专业医疗质控中心

为强化对医疗机构医疗质量的监督管理,规范诊疗行为,健全临邑县医疗质量管理控制体系,确保医疗安全。近日,临邑县新成立6个专业医疗质量控制中心。

据介绍,新成立的6个专业医疗质量控制中心包括临床医疗、护理、医院感染、病案管理、药事管理、中医药管理等。其中临床医疗、护理、医院感染、病案管理、药事管理医疗质量专业控制中心挂靠临邑县人民医院;中医医疗质量专业控制中心挂靠临邑县中医院。

在日常监管中,各中心分别肩负制定相关专业的质量考核标准和评价方法;拟定相关专业的质量控制工作计划,并根据计划对辖区内医疗机构进行质量检查、考核评估、质量教育和技术指导;拟定相关专业人才队伍发展规划,组织对相关人员进行培训;组织开展专业学术交流活动等职责。(王乐伟)

## 节后综合征频现 生活方式不规律是主因

国庆长假期间,不少市民在假日当中让身体超负荷运转。突然改变的生活作息导致临近上班时间,很多人都感觉没食欲、没精神。这主要与他们假期之间的不规律生活方

式有很大的关系,持续放松数天后,身体势必会出现疲惫状态,白天打不起精神,工作心不在焉,也有些人出现恶心、眩晕、头痛等症状,神经衰弱等症。焦虑烦躁、无精打

采,吃不香、睡不好、心情烦躁、工作效率低……长假结束了,很多上班族在感慨长假太短的同时,也出现了上述现象,专家对此称之为“节后综合征”。医生介绍,很多人

在“十一”黄金周期间外出游玩,探亲访友,加上不注意休息和调整,上班时就会感觉肠胃不适、发烧感冒、注意力不集中等一系列身体及心理反应,这都是“节后综合征”的表现。

## 迅速调整状态 快速摆脱“节后综合征”

对此,医生建议,长假过后,要注意调节作息时间,保持充足的睡眠,同时要锻炼身体,确保以饱满的精神迎接新的工作。在工作任务安排上最好能循序渐进,不要一下子把日

程表排得很满,也不适宜立即投入繁重的、充满挑战的项目。上班前几天,尽量安排一些计划性、交流性质的工作,不要安排挑战太大的工作,可以给到一个缓冲调整的时期。

另外,为了减轻在国庆期间负担过重的消化系统,近期的饮食最好以清淡为主。节日期间都是大鱼大肉,容易导致上火,或肠胃负担过重,假日后的饮食不

振。可以多饮水或凉茶,多食用粗纤维绿色蔬菜和水果,帮助胃肠道恢复健康。同时经常步行、慢跑、做体操、伸展等,让自己的身心“动”起来,胃口也会调整到节前状态。(王乐伟)

## 这个季节吃蟹要小心



“九月吃雌蟹,十月吃雄蟹”,现在正是螃蟹最肥的时候,黄满肉鲜,不少人吃得非常过瘾,可也有人身体吃不消,各类毛病就出来了。

专家提醒,吃蟹还得先了解一些健康常识。比如腹泻、胃痛、感冒发烧者、过敏体质者、孕妇、关节炎和痛

风患者、肾功能不全者、肝病者、老人和儿童、糖尿病、高血压、高血脂患者、消化道疾病患者,吃了螃蟹反而会引发疾病。

另外,螃蟹最好现蒸现吃。螃蟹和其它食物不同,其为含组氨酸较多的食物,隔夜的剩蟹中组氨酸在某些维生素的作用下,会分解

为组氨,回锅加热虽可杀灭病原微生物,却不能破坏毒素,从而导致组氨酸中毒,因此,蟹最好现蒸现吃,一般不要超过4小时。

特别需要提醒螃蟹固然好吃,但吃多了或是自己身体原因受限,都容易让你饱了口福,亏了身体。因为蟹类富含蛋白质,还有很高

的胆固醇,一旦进食过量便容易引发疾病。即便是对于身体健康的人来说,螃蟹吃得过多,也会引起肚痛、腹胀、上吐下泻等消化不良症状。对于本身患有肝炎、心血管疾病、胆囊炎、感冒等疾病的来说,吃了螃蟹可能加重病情,若是吃生腌的螃蟹更会引发多种疾病。

(李金方)

## 名老中医药传承工作室落户德州

近期,国家中医药管理局印发《关于确定2014年全国名老中医药专家传承工作室建设项目专家名单的通知》(国中医药人教发[2014]20号),确定了223名全国名老中医传承工作室建设项目专家,德州市中医院秦俊岭教授名列其中,以此为标志,德州市中医院迈入国家级名老中医传承工作室建设行列。

名老中医传承工作室是国家中医药管理局为做好名老中医药专家学术思想传承工作设立的,在这项建设项目中,明确了名中医学术经验传承和推广应用的具体任务和年度目标,要求通过整理和研究名老中医的典型医案、会诊记录、擅治常见病疑难病的诊疗经验以及通过跟师查房、跟师出诊等方式,研究总结全国名老中医的学术

思想和临床经验,并形成专著出版及诊疗方案,推广运用于临床、理论研究和教学之中。通过名老中医传承工作室,将重点培养医院中药传承团队,并面向全国接收进修、研修人员,开办国家级中医药继续教育项目,形成培养中医药传承型人才流动站。

近年来,德州市中医院高度重视重点专科建设和中医

药学术传承工作,充分发挥中医药特色优势,打造重点中医专科,注重中医药人才培养,形成了一批高端特色专科,培养了一批国家、省、市级高层次优秀中医人才,为传承名老专家学术思想经验,培养中医药传承人才奠定了坚实的基础,发挥了中医“龙头”作用,带动了德州市中医药事业更好更快发展。(左天普)

## 宁津县中医院开展重阳节查体活动

10月2日,宁津县中医院推出以“关爱老人身体健康”为主题的体检活动。医院根据不同的人群和不同的体质制定了多种体检套餐,活动现场约有百余名市民享受到优惠。

2日上午7点半左右,宁津县中医院体检中心门口排起了长队,工作人员提前上岗。体检中心根据不同的人群不同的体质个性化组合的多种体检套餐供市民选择,不少年轻人带着父母前来体检。

据了解,宁津县中医院此次推出的健康体检活动,根据不同的人群和不同的体质制定出了多种体检套餐,优惠幅度达到60%-70%,真正让利于民,惠及于民。此次活动约有百余名市民享受到这一优惠,优惠金额达3万余元。(李金方)

## 武城免费为65岁以上老人体检

为了有效落实基本公共卫生服务项目中老年人健康管理,近日,武城县以乡镇、社区为单位,组织14家乡镇卫生院对辖区内65岁以上老人开展免费健康体检。

武城县卫生局每年为老人提供1次包括生活方式、健康状况评估、体格检查、辅助检查和健康指导等为主要内容的健康管理服务,首先对各辖区内65岁老人进行登记造册,并发放“健康检查表”,再有序对65岁以上老人进行免费体检。

据介绍,免费体检项目有常规体检、血常规、尿常规、空腹血糖、肝功能、心电图、腹部B超等检查项目。在体检过程中,由主检医师完成健康评价,提出合理化建议并开出健康教育处方,并将体检报告于体检完成后三日内发放到受检群众手中。(王乐伟)