

# 入梅心情易烦躁压抑 医生支招如何身心“防霉”

本报记者 李思璇

浙江近日即将入梅,记者从开发区各大医院了解到,许多疾病会随闷热潮湿的天气袭来,广大市民尤其要小心一些心理疾病、消化系统疾病、心脑血管疾病。

## 体感不适 她突然删了所有联系方式

黄梅天不仅给人们带来身体上的不适,还要警惕一些原有心理疾病的加重和反复,

近日,小龚就遇到了这些问题,小龚大学时期患上抑郁症多年,前年结婚后,经过系统规范的治疗,症状得到控制好了很多,已经很久没有发病了。但两天前,她因工作需要加班,工作关系改变加上天气闷热,龚女士突然间惊恐发作,心跳加速、胸口不适、呼吸困难,连夜群发信息,告诉所有的亲戚朋友以后不要联系了。然后把微信和联系方式都删

## 心理生病,要及时求医治疗

对此,记者咨询了邵逸夫医院精神卫生科的主治医生许洛伊,她认为,近期自我伤害或自杀未遂行动的患者,他们的“心理”都是生病很久了,心理问题出现之初,却没有引起应有的重视。一些患者向周边亲朋好友透露过“厌世悲观”情绪,也有一些患者抑郁情节重,喜怒无常,甚至精神病人会出现妄想、幻觉等症状。

家人、亲朋或单位同事一旦发现对方有精神抑郁症或者长期失眠等症状,应该积极与其沟通,密切关注他的行为。必要时及时与心理医生联系,进行心理疏导,以避免更为严重的后果发生。

此外,大部分市民因“心理问题”求医的意识淡薄。受观念影响,许多人想就诊却碍于情面怕别人



了,还生了轻生的念头。

龚女士的先生感觉不对,连夜把她从单位接出来,去医院就诊。接诊医生说,黄梅天体感不适、心情压抑,患者应注意休息和调节情绪,保持充足的睡眠。

知道,自己会被看作“神经病”,因此放弃向心理医生求助。自我不会消化,结果心理负担越来越大。同时,很多人也不愿意把家人送到精神科,而是刻意隐瞒,不让外人发现。

“其实去精神卫生科进行一下心理咨询,并不能代表你心理有问题。”许医生说。

年轻人学习、工作压力较大,处于人生的转型期,容易引发心理危机,老年人由于躯体疾病的困扰,或者儿女疏于照料,空巢综合征等心理疾病变多。很多人可以进行心理咨询,以便更好地学习和生活。平日里,心理压力大的市民也要加强体育锻炼,增加户外活动,到大自然中呼吸清新的空气,对调解情绪大有好处。

## 梅雨季节 还要注意这些疾病

记者从开发区各大医院了解到,近几日由于阴雨天多,气温变化较大,稍不留神就容易着凉感冒。另外,梅雨天气容易导致胃肠功能紊乱,加上天气湿热也会引起不少人饮食习惯改变,如吃冰西瓜、冰稀饭、冷饮或食用隔夜茶,导致脾胃受损而诱发腹泻。医生提醒,梅雨季节是消化道疾病发作高峰期之一,市民要多加预防,尤其是饮食上要有所节制。

此外,黄梅天气压低、天气闷热,人们常常感到胸闷气短、烦躁不安。记者从邵逸夫医院急诊了解到,心血管疾病的发病率也有所上升,主要是因为低气压增添了中老年人的人脑功能负担。急诊医生提醒,中老年人在梅雨季节要注意饮食清淡,多补充水分,多吃瓜果蔬菜,少食过咸的食物,有心血管病史的患者要注意监测血压,同时适量运动,如趁雨停出去散散步,保持舒畅的心情。

## 对付暑热,多吃四种菜

蔬菜,对人体健康大有好处。记者了解到,夏季气温高,人体丢失的水分比其他季节要多,需要及时补充水分。这时,多吃一些蔬菜对身体有益。

### 多吃清热去湿的凉性蔬菜

暑湿之毒侵入人体后,会导致毛孔张开,过多出汗,造成气虚,还会引起脾胃功能失调,消化不良。方回春堂的老中医说,吃些凉性蔬菜,有利于生津止渴,除烦解暑,清热泻火,排毒通便。夏季上市的凉性蔬菜有苦瓜、丝瓜、黄瓜、菜瓜、西瓜、甜瓜、番茄、茄子、芹菜、菊花脑、生菜、芦笋等。

### 多吃解火败毒苦味蔬菜

记者查询相关研究发现,苦味食物中含有氨基酸、维生素、生物碱、甙类、微量元素等,具有抗菌消炎、解热去暑、提神醒脑、消除疲劳等多种医疗、保健功能。方回春的老中医认为,苦味食品可促进胃酸的分泌,增加胃酸浓度,从而增加食欲。常见的苦味蔬菜有苦瓜、苦菜、蒲公英、荷叶等。

### 多吃抗炎杀菌的蔬菜

夏季气温高,病原菌滋生蔓延快,是人类疾病尤其是肠道传染病多发季节。这时多吃些“杀

菌”蔬菜,可预防疾病。这类蔬菜包括:大蒜、洋葱、韭菜、大葱、香葱、青蒜、蒜苗等。这些葱蒜类蔬菜中,含有丰富的植物广谱杀菌素,对各种细菌、杆菌、真菌、病毒有杀灭和抑制作用。

### 多吃含水量多的瓜类蔬菜

冬瓜含水量居众菜之冠,高达96%,其次是黄瓜、金瓜、丝瓜、佛手瓜、南瓜、苦瓜、西瓜等。这就是说,吃了500克的瓜菜,就等于喝了450毫升高质量的水。另外,所有瓜类蔬菜都具有高钾低钠的特点,有降低血压、保护血管的作用。

本报记者 李思璇