

过了个节,身体却抗议了?

春节假期将至,这些提醒还请牢记

本报记者 杨茜 刘千 蒋升

通讯员 许紫莹 应晓燕 张煜铎 辛宣

这个元旦你过得好吗?假期后上班的第一天,你是不是还沉浸在跨年的狂欢中,是不是有点焦虑不想上班?

大吵一架,引发心肌病

节日,是家人们难得团聚的时光,理应和和气气,享受当下。但也有家庭成员因为长时间的相处,处出矛盾来一发不可收拾。

元旦期间,45岁的刘女士(化名)出现了胸痛、胸闷等症状,被送往浙大二院时,生命垂危。

经过专业诊断,她被确诊为应激性心肌病。从家属那里得知,因为琐事,夫妻俩大吵了一架,刘女士情绪激动,结果身体就不对劲了。心血管内科的医生们为其制订了治疗方案,患者的病情逐渐稳定下来。

“情绪激动和心理压力会引发心肌病等严重疾病,因此,我们要学会调节自己的情绪,保持心情愉悦和稳定。”心血管内科副主任医师董樑说。

吃喝过节,结果进了医院

还有人因为在元旦开启“吃吃吃”模式,饭局一场接一场,结果却进了医院。

“小长假第一天,我们就收治了70多位病人。”浙中大附属第二医院(浙江省新华医院)消化内科钟继红主任中医师介绍,相比放假前,这几天因腹泻腹痛等症状来看病的患者明显增多,迎来了一波就诊小高峰。

部分患者是因暴饮暴食引发急性胆囊炎、急性胰腺炎,有些则是因饮食不当,如酗酒、吃火锅等导致急性上消化道出血。

钟继红提到,这些患者年龄主要集中在二十至四十岁,其中又以小年轻居多,这与他们假期胡吃海



喝、日夜颠倒的生活方式密切相关:强行让肠道“加班”,消化道疾病便接踵而至。

接下来,我们很快又将迎来春节假期,为此消化道医生特意给大家打一剂“预防针”:放假时也应合理作息,避免过度疲劳,别熬夜打游戏追剧,注意三餐规律,不能饥一顿饱一顿;食物选择荤素搭配,多吃清淡、熟软食物,少吃过辣、太油腻的食物,需科学控制糯米汤团、年糕、笋、芹菜等较难消化食物的摄入量,每餐吃七八分饱即可;如外出就餐,选择正规且卫生合格的餐馆,少吃路边摊;喝酒时多留个“心眼”,酒精度数不宜过高,别劝酒不拼酒,微醺即可;喝酒前记得先吃点食物,以减少对胃的损伤。

自我调整,摆脱节后综合征

假期过后,浙江省立同德医院精神卫生科总

接诊到一些患了“节后综合征”的患者。“节后综合征”指一些出现在临近假期结束或节日后的身体和心理上的不适症状,包括懒散困顿、睡眠紊乱、恐惧不安等情绪问题,大多数人是因为失眼前来就诊才发现自己患病。

其中,有学业压力大害怕返校的高中生,也有假期后难以收心的上班族。

“大家也不用焦虑,大部分人只需要自我调整一段时间,一般就能回归正常的工作状态。”陈正昕医生建议,首先是调整作息,规律的睡眠是重点,不提倡放假后恶性熬夜、白天补觉,这样会造成生物钟紊乱,昼夜节律一旦被破坏,思维、记忆力、注意力等都会受到影响;其次是合理、健康的饮食,不要暴饮暴食,多吃蔬菜、水果;再者可以适当运动,调整身心,运动能够刺激内多巴胺分泌,让人处于轻松愉悦的状态,减少负面情绪;最后还可以多和亲人、朋友交流沟通,不要把情绪都留在肚子里。



=



7个塑料瓶 = 1件运动服

资源循环利用/环保从我做起

仅需简单的三个步骤,7个塑料瓶就可以制成1件运动服,生产过程所需水和能源消耗比普通化纤减少了50%,所需化学药剂减少了25%。

如果我们把22亿个塑料瓶投入海洋中的塑料瓶再生,我们可以生产3.14亿件运动服。