本版面由东阳市卫生健康局协办

节后浑身不得劲？这份“自救指南”请查收

□记者 张奥琳

本报讯 春节假期刚结束没多久，一转眼，寒假“体验卡”也即将到期。过了个节，不少成人甚至是青少年都觉得浑身不得劲，感觉无法恢复到节前的工作、学习状态。连日来，记者走访我市多家医院，发现节后因各类不适症状前来就诊的患者有增多趋势。

“一想到上班就浑身难受，这几天都没缓过来。”市民李晓单是一名年轻的上班族，春节期间，她和亲朋好友聚会不断，每天熬夜打游戏、追剧，饮食也毫无节制，顿顿都是大鱼大肉。假期结束后，她感觉浑身乏力，早上起不来，晚上又睡不着，上班时注意力无法集中，还总是食欲不振，看到油腻的食物就恶心。无奈之下，她于近日前往市中医院就诊，医生为其开具了中药进行调理。

所谓节后综合征，一般是在较长假期之后的一段时间内，出现的心理和生理上的表现。心理层面，容易产生失落、焦虑、忧郁、暴躁等负面情绪，时常感到疲惫不堪，睡眠质量下降，学习和工作效率大打折扣。生理层面，则可能表现为不明原因的恶心、眩晕、食欲不振、腹泻等。

“节后综合征并非真正意义上的疾病，而是一种亚健康状态，可以通过积极的心理调整来缓解。”市中医院治未病中心主任、主任中医师吴如飞介绍，当人们从假期的完全放松状态，突然切换到忙碌的工作状态时，心理上会产生一种被“剥夺”的感觉，这是导致节后综合征的重要原因之一，这种情况普遍且正常。

如何摆脱节后综合征，恢复满满元气呢？吴如飞建议，在假期结束前，就可以对节后生活进行规划，给出一段空白时间做一些自己感兴趣的、让自己放松的事情，增强对生活的掌控感。尽量早睡早起，每天保证充足睡眠时间。如果节日期间熬夜较多，可以适当午休30分钟到1小时，帮助恢复精力，逐步将作息时间调整到正常状态，让身体适应工作和学习的节奏。与此同时，节后饮食要清淡，多吃蔬菜水果，少吃油腻、辛辣和刺激性食物，增加膳食纤维的摄入，促进肠胃蠕动，帮助消化。运动则可以促进血液循环，增强身体的免疫力，缓解疲劳和压力。节后可以选择一些适合自己的运动方式，如散步、慢跑、瑜伽、太极拳等，每天坚持运动30分钟以上，但要循序渐进，避免过度劳累。

面对节后的工作和学习压力，要保持积极乐观的心态，可以用听音乐、阅读、与朋友聊天等方式放松心情，缓解焦虑和紧张情绪。提前规划好工作和学习计划，将任务分解，逐步完成，避免因任务堆积而产生压力。在假期结束前一两天，就要开始调整状态，减少娱乐活动，把心思收回到工作和学习上。

吴如飞提醒，预防节后综合征关键在于保持良好的生活习惯，无论是在假期还是日常生活中，都要注意作息规律、饮食健康、适度运动，这样才能保持身体和心理的健康状态。假期后重新投入紧张的工作，部分人会有种陌生感，甚至恐惧感，其实是很正常的现象，可以先从简单的工作入手、循序渐进，不要给自己太大压力。如果相关症状一直没有缓解，就需要及时就医。

[医生信箱]

如何改善节后综合征？

干祥镇金女士来电咨询：开学在即，我发现孩子状态不太好，吃饭没胃口，情绪也有点低落，我猜测可能是节后综合征作祟，请问得怎么改善？

市人民医院精神卫生科主治医师杜彦莉答：首先要调整作息，遵循早睡早起的原则固定作息时间；午休时间不宜超过30分钟，否则会影响夜间睡眠；避免进行高强度锻炼；避免高强度的脑力劳动。其次是适当运动，运动强度和种类不重要，动起来是关键，哪怕只是拉伸胳膊，站起来抬抬腿，甚至打开窗眺望风景，也是有益的。提倡每周进行一定时间的有氧训练，研究表明，每天仅需30～40分钟的中到高强度体育活动，就能抵消10小时久坐危害。然后是清淡饮食，尽量少吃高油高盐高糖食物，多吃些新鲜蔬果以及富含蛋白质、维生素的食物；尽量做到三餐用餐时间固定；每天保证足量饮水。最后是调整自我心态，不断给自己心理暗示，强调积极、乐观的信息；多和亲友沟通、分享趣闻等。

如何避免得急性胰腺炎？

吴宁街道马先生来电咨询：看新闻，说春节期间，有很多人得了急性胰腺炎，请问像我这样日常应酬较多的人该怎么办？

市人民医院消化内科副主任医师吕响银答：合理饮食，遵循“食不过量”的原则，多吃蔬果等富含膳食纤维的食物，少吃油腻、辛辣、刺激性食物。适度饮酒，对于本身就患有胃肠道疾病的人群，更要严格限制饮酒甚至滴酒不沾。规律作息，长期熬夜会影响生物钟，导致内分泌失调，充足的睡眠有助于胃肠道的修复和调整。定期体检，对于有胃肠道疾病家族史或既往病史的人群，建议定期体检，确保早发现、早诊断、早治疗。

大人发生误吸怎么办？

南市街道吕女士来电咨询：前几天看新闻，有孩子吃东西呛去了，还好边上大人会“海姆立克”急救法，才救了回来。请问大人发生误吸怎么办？

市人民医院呼吸内科主任医师舒彩敏答：如果是成人，救护者站在受害者身后，双臂围环其腰腹部，一手握拳，拳心向内按压于受害人的肚脐和肋骨之间的部位；另一手成掌，捂按在拳头之上，双手急速用力向里向上挤压，反复实施，直至阻塞物吐出为止。如果是3岁以下孩子，应该马上把孩子抱起来，一只手捏住孩子颧骨两侧，手臂贴着孩子的前胸，另一只手托住孩子后颈部，让其脸朝下，趴在救护人膝盖上。在孩子背上拍1～5次，并观察孩子是否将异物吐出。当然，发生误吸时千万别忘了及时拨打120。

通讯员 徐嘉玲整理

脊柱侧弯矫正

10日，市中医院儿童康复科脊柱侧弯团队的医务人员在指导孩子进行脊柱侧弯训练。

近年来，脊柱侧弯已成为继肥胖症、近视之后，威胁我国青少年健康的第三大“隐形杀手”。为帮助青少年群体以挺拔的身姿迎接新学期，市中医院作为市中小学生脊柱健康专家指导单位，在寒假期间特别开设“寒假脊柱侧弯矫正训练营”，为孩子提供专业、系统的康复干预。

记者 包康轩 通讯员 葛丽君

别把胰腺炎当成肠胃炎

上腹疼痛、急性发作等是主要症状

□通讯员 葛丽君

春节期间，家人团聚、走亲访友、同学聚会……各类饭局应接不暇。在各种美食、美酒的诱惑下，能克制进食倒还好，就怕有人胡吃海喝，诱发急性胰腺炎。“每年春节都是急性胰腺炎的高发期，主要跟患者暴饮暴食、大量饮酒有关。”市中医院消化内科主任邵学军说。

胰腺是人体中极其重要的器官，虽然体积不大，却有内、外分泌功能，不仅能分泌胰岛素、胰高血糖素等调控血糖水平，还能分泌胰蛋白酶原、糜蛋白酶原、弹力蛋白酶原等含有多种消化酶的胰液。正常情况下，很多消化酶都会以不具活性的酶原形式存在于腺泡内，只有通过胰管进入十二指肠后才会被激活，变得具有强腐蚀性，进而参与分解、消化食物。当人体短时间内频繁地暴饮暴食，摄入过多的高脂、高蛋白食物以及大量饮酒时，就会促使胰腺分泌出大量超出自身承载能力的消化酶，在一定程度上造成部分胰管堵塞。胰管堵塞后，胰管内的压力升高，胰腺消化酶不能正常排入十二指肠，就会在腺泡内提前激活，严重腐蚀腺泡及邻近组织。这种“自相残杀”的行为引起的一系列后果就是胰腺炎。

临床中，不少患者会将胰腺炎误认为肠胃炎，自行服药治疗，导致病情加重。邵学军指出，上腹疼痛是急性胰腺炎的主要症状，多为急性发作，呈持续性，其典型的疼痛部位在上腹或左上腹，可向背部、胸部、左侧腹部放射，表现为钝痛或锐痛，疼痛剧烈无法忍受，多数患者还伴有恶心、呕吐及腹胀等，有时也会伴有发热、黄疸等表现，严重者还会出现呼吸困难、气喘、少尿或无尿、意识障碍、低血压、休克等多脏器衰竭症状，可危及生命。当出现上述症状尤其是在暴饮暴食及大量饮酒后出现上述症状时应立即就医，切莫当成肠胃炎，延误治疗。

急性胰腺炎往往起病急、发病快，被称为“炎症之王”，虽来势汹汹，预防却不难，关键就在于注意饮食，不可酗酒，不宜吃太饱、太油腻。另外，要定期体检，特别是罹患胆道疾病、内分泌疾病、高血脂患者以及体重超标等人群，更需要定期体检，便于及时发现异常，尽早干预。

饭前饭后吃药的讲究，你真的清楚吗？

□通讯员 王永祥

日常生活中，我们经常在药品说明书上看到“餐前服用”“餐后服用”等提示，不知你有没有想过，“餐前服用”，多久算餐前？为什么非得餐前服用？餐后服用会发生什么？同理，多久算餐后服用呢？在此，本文作详细科普。

空腹服用的药物一般建议在餐前1小时服用。饭前服用的药物一般建议在饭前15～30分钟服用。需要饭前吃的药物，如果在饭后吃了，食物可能会影响人体吸收药物，进而影响药效。这类药物一般有降糖药物，进食后血糖会升高，为了避免血糖大幅波动，降糖药物一般在餐前30分钟服用，具体药物如格列齐特、格列吡嗪、格列喹酮等。许多消化系统药物需要餐前服用，如质子泵抑制剂（奥美拉唑、泮托拉唑等）应在早饭前半小时服用，这样可以有效抑制饭后食物刺激引起的胃酸分泌增加。促胃肠动力药（多潘立酮、甲氧氯普胺等）建议饭前15～30分钟服用，可以帮助促进胃蠕动和食物向下排空。胃黏膜保护剂（复方谷氨酰胺、硫糖铝等）也应饭前服用，以便药物充分作用于胃壁。此外，降脂药（如非诺贝特）和抗凝血药（如蚓激酶）也推荐在饭前服用。

饭后服用的药物一般在饭后15～30分钟服用。这是因为需要饭后吃的药物，如果饭前吃了，可能会加重胃部刺激，或者达不到想要的药效。此类药物一般有非甾体抗炎药（如对乙酰氨基酚、吲哚美辛、尼美舒利、布洛芬、双氯芬酸等）。但在很多时候，这类药物须按需服用。为了及时缓解症状，如果怕服用此类药物后导致肠胃不适，可以少吃点食物后再吃药。维生素B1、B2等在酸性环境中容易被破坏，饭后服用有利于维生素吸收。

此外，治疗食道疾病时需餐后服药；治疗胃—食道反流、食道炎时需餐后、睡觉前服药；治疗胃炎、胃溃疡时需餐前半小时前服用；治疗十二指肠溃疡时需饭后3小时及疼痛时服用。

总而言之，吃药不能大意，不论是用药时间，还是用药方式，多看几遍说明书会更稳妥。如有疑问，请前往正规医疗机构咨询专业医师。

公共卫生 575

酒后憋尿憋进ICU

会导致膀胱破裂

□通讯员 史雅婷

近日，一男子酒后憋尿摔倒致膀胱破裂被送进ICU。或许这个情景有点难以想象，甚至带有一丝不可言说。但横店医院急诊科副主任杜跃飞还是想告诉大家，酒后不上厕所，一直憋尿，这并不能说明肾功能很强，反而会威胁膀胱健康。

过量饮酒的危害不言而喻。酒精主要在肝脏中代谢，酗酒会导致肝脏损伤甚至肝硬化等严重肝病。长期过量摄入会增加高血压、心脏病和中风风险；可能导致记忆力减退、认知能力下降，甚至引发神经系统疾病；还可能引起胃炎、胃溃疡等消化系统疾病。

为什么会出现膀胱破裂？膀胱是储存尿液的肌性囊状器官，其形状、大小、位置和壁的厚度随尿液充盈程度而异。通常成人的膀胱平均储尿量为350~500毫升。憋尿时，膀胱充盈，此时膀胱壁较薄，并且高出耻骨联合，伸展至下腹部，受到外部暴力打击就有可能造成膀胱破裂。临床中最常见的膀胱破裂，就是饮酒后没有及时排尿，加上酒后打闹等导致摔倒或磕碰下腹部所致。

喝酒后憋尿导致膀胱破裂，后果非常严重。膀胱破裂后，含有大量代谢废物和有害物质的尿液会流入腹腔或其他周围组织间隙，导致尿液外泄与感染，引发腹膜炎；可能伴随大量出血，如果不能及时止血和处理，会因失血过多而导致失血性休克；严重时可能导致多器官功能衰竭，危及患者生命并影响其长期生活质量。

杜跃飞提醒，美酒虽好，切勿贪杯，过量饮酒伤身，影响判断力；饮酒时别忘了关注身体需求，及时排尿，避免膀胱过度充盈，保护膀胱健康；留意身体信号，饮酒后身体反应迟钝，但仍需留意排尿需求，不要因社交压力而憋尿；一旦出现腹痛或排尿困难，及时就诊，避免后果更严重。

死亡率达30%！警惕脑动脉瘤

出现轻微头痛、脖子发硬要及时就医

□通讯员 马洁如

近期，40岁的胡先生在吃完早饭后突发剧烈头痛，被送进了横店文荣医院，一查发现，竟是脑动脉瘤被“引爆”了。

“脑动脉瘤一旦破裂，具有很高的致残率、致死率。”横店文荣医院神经外科主任吴恒刚评估后，建议立即手术。

脑动脉瘤并非人们常说的“脑肿瘤”，而是脑动脉血管壁薄弱部位引起的局限性异常膨隆或凸起，就像轮胎上的鼓包一样，随时可能“爆胎”导致急性脑出血，出血一旦发生，将严重威胁生命。

“气温变化是导致动脉瘤破裂的因素之一。”吴恒刚说，这是因为，气温降低，血管会相应收缩，从而引起血压升高，大大提高了脑动脉瘤破裂的概率。除了气温变化，情绪激动、剧烈运动、劳累、吸烟、用力排便、咳嗽和打喷嚏等都可能引发动脉瘤破裂。

脑动脉瘤之所以可怕，是因为它是一种隐匿性疾病，平时几乎没有任何症状，很多人都是偶然检查时才发现，而这种“瘤子”一旦破裂，死亡率高达30%。近年来，脑血管检查逐渐被大众纳入体检项目之中。我们可以借助CT血管成像（CTA）或者磁共振血管成像（MRA）来排查脑内血管情况，尤其是40岁以上人群，建议每年体检时做一次头颅MRA检查，可以发现小到2至3毫米的动脉瘤。对于有房颤病史、过度肥胖、不爱运动、家族有类似疾病、高血压、高血脂、糖尿病等人群来说，更加要引起重视，发现脑动脉瘤后积极干预。

脑动脉瘤破裂前，可能存在一定的先兆症状，如轻微的头痛、脖子发硬等，这些症状一般与脑动脉瘤逐渐变大和少量出血有关。脑动脉瘤突然破裂出血，最典型的症状是突发性剧烈头痛，大部分患者会描述为无法忍受的炸裂样疼痛，此外还伴有恶心、呕吐、颈部强直，出现精神症状或者意识障碍，部分患者甚至会出现抽搐、大小便失禁、偏瘫、失语等症状。一旦出现以上症状，家属要及时送医就诊，以免造成不可挽回的后果。

无偿献血　奉献爱心　东阳市卫健局宣