

# 远离节后综合征 身心健康添活力

——访市中医院主任医师、国医堂负责人李彦萍

□本报记者 张武杰 文/图

游山水、逛古城、学知识、品美食、赏田园风光……今年的中秋、国庆假期期间,大家纷纷开启了休闲模式。然而,随着“双节”假期结束,人们又迎来了新的工作日。从悠闲的假期回归到日常工作,有些人可能会出现疲倦、胃口欠佳、精神难以集中等症状,这些其实是节后综合征的典型表现。10月10日上午,记者专门采访了市中医院主任医师、国医堂负责人李彦萍,请她帮助大家尽快消除节后的心身疲劳,切换回“满血”状态。

“节后综合征是人们在长假之后出现的生理或心理表现。春节、五一、国庆等假期期间,大家可能习惯了晚睡晚起、大吃大喝,甚至通宵娱乐,这样就很容易导致节后好几天里感觉疲倦,就像身体被‘掏空’了一样,出现提不起精神、起床困难、上班或学习效率较低、频繁出错、反应迟钝,甚至有不明确原因的恶心、眩晕、肠道反应、神经性厌食、焦虑、晚上睡不着、睡着了不停做梦的情况。”李彦萍表示,假期期间,很多人放松了平时对自己的约束,睡眠、饮食规律被打乱,假期结束,突然由休息的放松状态进入工作的紧张状态,人的身心难免会有些不适应。

对于节后综合征,人们该如何应对呢?“可以在清晨深呼吸,在早上空气清新的时候,做一些深呼吸或者走路、慢跑等运动,让身体



李彦萍(左)接诊患者

动起来,维持精神饱满的状态。如果出现想做一件事身体状态却不配合的情况,人们可以尝试运用‘五秒定律’,即在心里默念或大声喊出来5、4、3、2、1,然后就可以立刻行动。这里倒数五个数的作用是打断储存在基底神经节的习惯性循环,唤醒大脑皮层,让身体更加配合我们。”李彦萍说。

李彦萍表示,积极的心理暗示也能帮助人们有效应对节后综合征。早上起床后,可以选择一件容易完成的事情,让自己充满成就感。当人们获得了小小的成就感后,心理会进行积极的调适,血液循环加速,对后续完成其他事情会起到正面的作用,一天时间里都会能量满满。在进行节后工作安排时,建议大家起初不要幅度过大,要循序渐进,这样可以有效避免出现焦虑情绪。此外,规律睡眠、清淡饮食也是很重要的。人们要尽快恢复规律的生活,尽量早休息,在固定的时间躺在床上;饮食上要坚持“少盐、少油”原则,选择细软、易消化的食物,帮助胃肠道恢复正常运转。

“通常情况下,节后综合征不会对人们的工作、学习和生活产生严重的影响,人们通过进行适当的调整,可以很快恢复正常状态。如果症状持续得不到改善,建议及时到医院就诊,寻求专业的医疗帮助。需要进行中医调理的,医生会根据患者体质和症状辨证施治,帮助其远离节后综合征困扰。”李彦萍说。

“通常情况下,节后综合征不会对人们的工作、学习和生活产生严重的影响,人们通过进行适当的调整,可以很快恢复正常状态。如果症状持续得不到改善,建议及时到医院就诊,寻求专业的医疗帮助。需要进行中医调理的,医生会根据患者体质和症状辨证施治,帮助其远离节后综合征困扰。”李彦萍说。

“通常情况下,节后综合征不会对人们的工作、学习和生活产生严重的影响,人们通过进行适当的调整,可以很快恢复正常状态。如果症状持续得不到改善,建议及时到医院就诊,寻求专业的医疗帮助。需要进行中医调理的,医生会根据患者体质和症状辨证施治,帮助其远离节后综合征困扰。”李彦萍说。

滑县老年体工委

## 安排部署老年人运动会竞赛项目组织工作

本报讯(记者 张武杰 通讯员 苏国强)10月10日上午,滑县老年体工委召开滑县第三十三届老年人运动会竞赛项目的专委会主任、健身队长会议,安排部署老年人运动会竞赛项目的组织工作,全面启动竞赛项目,以确保第三十三届老年人运动会有条不紊进行,取得良好效果。

为深入实施全民健身国家战略,积极应对人口老龄化国家战略,充分发挥体育在应对人口老龄化方面的积极作用,滑县决定于2023年“老年节”前后,举办滑县第三十三届老年人运动会暨2023年老年人健身月活动。这次运动会共设置9个竞赛项目,是历届老年人运动会项目最多的一次。为了安排好竞赛项目,滑县老年体工委召集广场舞专委会、

健身气功专委会、太极拳专委会、乒乓球专委会、门球专委会、台球专委会、棋牌专委会等七个专委会主任及柔力球训练队、网球训练队认真研究有关工作,精心组织好比赛活动。此前,滑县老年体工委安排了这次老年人运动会启动仪式和优秀项目展演活动。

滑县老年体工委常务主席段其东表示,广大老年朋友有参加运动会及进行健身展示的需求和强烈愿望,可以带动更多老年人参与体育运动,不断提高健身技能。欢迎更多老年人参与竞赛项目,客观、公平、公正地开展比赛活动,比出友谊、赛出风格。各专委会成员、训练队长、副队长要切实增强责任心和使命感,以高度负责的态度,认真组织,加强协调,确保竞赛活动顺利开展,取得圆满成功。

## 重点疾病 防控专栏

### 常见职业病的危害及预防

#### 尘肺病

尘肺病是由于在职业活动中长期吸入生产性粉尘并在肺内滞留而引起的以肺组织纤维化为主的全身性疾病,是我国目前主要的职业病。根据吸入粉尘类型的不同,分为矽肺、煤工尘肺等12种。在我国,引起尘肺的主要作业领域有:矿山开采、金属冶炼、机械制造、建筑材料以及基础建设中的隧道开凿、爆破等。

尘肺病人的临床表现主要是以呼吸系统症状为主的咳嗽、咳痰、胸痛、呼吸困难等4大症状,此外尚有喘息、咯血以及某些全身症状。尘肺病尚无根治方法,但是根据病情需要采取综合治疗,可以在减少并发症、延缓病情进展,提高生命质量方面取得良好效果,可以采取的措施有抗纤维化治疗、大容量肺灌洗、保健康复、对症治疗等。

从劳动者角度出发,尘肺病的主要预防措施是佩戴防尘口罩,积极参加职业健康体检,早期发现高危人群。

#### 噪声聋

长期接触一定强度的噪声,会对听觉系统、非听觉系统等机体多系统产生不良影响。早期多为可逆性、生理性改变,但长期接触强噪声,可出现不可逆性、病理性损伤。对于听觉系统而言,短时间暴露在强噪声环境中,机体产生听觉适应,这

是一种生理性保护现象。如果暴露时间较长,则会产生听觉疲劳,需要较长时间才能恢复正常听力。如果听力恢复前再暴露于噪声环境,就会产生永久性听力损失,进而发展为噪声聋。

职业性噪声聋是指劳动者在工作过程中,由于长期接触噪声而发生的一种渐进性的感音性听力损失,大多数双耳对称。预防噪声聋的常用个人防护办法就是佩戴耳塞或耳罩。

#### 中暑

主要危害:轻者表现为头痛、心悸、恶心、呕吐、出汗,继而昏厥;重者造成循环衰竭、颅内供血不足,直至死亡。

防护措施:控制环境温度,注意补充水分,加强个人防护(配备高温防护服、防护眼镜、面罩、手套、鞋盖、护腿等,并准备毛巾、风油精、藿香正气水以及仁丹等防暑降温用品),注意合理休息(尽量缩短高温作业时间,尤其应避免气温最高的时段作业),加强医疗预防(对高温作业人员进行上岗前和入暑前职业健康检查,排除“未控制的高血压,未控制的糖尿病,未控制的甲亢、慢性肾炎、癫痫”等职业禁忌症)。

在工作中,规范使用个人防护用品非常重要,广大劳动者要重视个人防护用品的使用,保护自己的健康权益。

安阳市疾病预防控制中心  
安阳市健康教育所

## 健康大讲堂

本期《健康大讲堂》主持人:朱亚芳

我国高血压调查的最新数据显示,2012年至2015年,我国成人高血压患病率为27.9%。同时,患病率总体趋势还在逐渐增高,所以正确认识高血压十分必要。

## 别让高血压“压垮”您的健康

□范琦

高血压,也称血压升高,是血液在血管中流动时对血管壁造成的压力值持续高于正常值的现象。高血压常被称为“无声的杀手”,大多数患者可在没有任何症状的情况下发病,并且血管壁长期承受着高于正常的压力会导致冠心病、脑卒中严重疾病。

高血压的易发人群包括有家族史的人群;情绪易激动的人群,因交感神经兴奋导致肾上腺素水平上升会引起血压升高;“重口味”的人群,摄盐量偏高的人群;嗜酒人群;工作或生活压力大的人群。

既往《中国高血压防治指南》根据血压升高的水平,将高血压

分为高血压1级(轻度)、2级(中度)、3级(重度)。1级高血压血压值为收缩压140~159mmHg且舒张压90~99mmHg,医学书写为140/90~99 mmHg;2级高血压血压值为160~179/100~109 mmHg;3级高血压血压值高于180/110mmHg。

2022年颁布的《中国高血压临床实践指南》推荐我国成人高血压患者按血压水平分为1级和2级。收缩压130~139mmHg和/或舒张压80~89mmHg为1级高血压;收缩压≥140mmHg和/或舒张压≥90mmHg为2级高血压。

如果出现头疼,部位多在后脑,并伴有恶心、呕吐感;或经常感到头痛,而且很剧烈,同时恶心

作呕;或出现眩晕,可能会在突然蹲下或起立时发作;或耳鸣,双耳耳鸣,持续时间较长;也可能出现心悸气短,高血压会导致心肌肥厚、心脏扩大、心肌梗死、心功能不全及失眠,入睡困难、早醒、睡眠不踏实、易做噩梦、易惊醒;还有肢体麻木,常见手指、脚趾麻木或皮肤如蚁行感,手指不灵活及身体其他部位出现麻木,或感觉异常,甚至半身不遂。这些症状都是高血压的危险信号。

日常生活中,高血压患者应遵照医嘱持续服药,做到遵医嘱服药,按时、按剂量服药,并长期坚持,避免频繁换药或停药。合理膳食,少盐、少酱油及味精;控制主食,控制高热量含糖饮料;少食含盐量高的腌制品。

高血压患者要适当运动,合理安排膳食和排便。运动要有恒,经常地、规律地运动;要有序,循序渐进;要有度,根据自身年龄和体质适度运动。运动方式如步行、跑步、走楼梯、骑自行车、游泳、打太极拳、家务劳动、园艺等。提倡进行有氧运动,高血压患者最适宜的运动是每日散步1小时。

高血压患者还应该合理作息、劳逸结合。建议高血压患者定期进行家庭血压检测,了解自己的血压水平。心理平衡,保持乐观和积极向上的态度,避免负面情绪,正视现实,真诚对待自己和他人,大度为怀。

(作者系安阳市中医院主管护师)

## 专家话健康

### 起搏器的功能及术后注意事项

□马珂

正常的心脏节律是维持人体功能活动的基本要素,如果心跳过慢,可引起以脑供血不足为首发症状的各主要脏器供血不足的临床综合征。临床多表现为:头晕、乏力、心悸、晕厥、短暂性意识障碍等,甚至出现猝死。起搏器治疗的目的就是通过不同的起搏方式纠正过缓的心跳,从而避免上述症状的发生。

心脏起搏器是一种植入体内的电子设备,脉冲发生器发放电脉冲,通过电极导线的传导,刺激局部心肌,使心脏激动和收缩,从而达到治疗缓慢性心律失常的安全有效的方法。

心脏起搏系统由脉冲发生器和电极导线两部分组成,常将脉冲发生器单独称为起搏器。起搏系统除了上述起搏功能外,还具有将心脏自身电活动回传至脉冲发生器的感知功能,起搏器能发放电脉冲,电

极导线是将起搏器的电脉冲传递到心脏,并将心脏内电活动传输到起搏器的感知线路。

症状性心动过缓是起搏治疗的适应症,主要包括病态窦房结综合征和房室传导阻滞。

起搏器常见类型分单腔起搏器和双腔起搏器。如果病变合适,推荐首选双腔起搏器,可以更好地模拟生理起搏模式。双腔起搏器植入的两根导线分别放置于心房和心室,可以使房室顺序起搏,而且对心房、心室的感知功能比较完整。

#### 起搏器植入过程

1. 穿刺置管:穿刺左侧或右侧锁骨下静脉或腋静脉,送入导丝,置入血管鞘。
2. 植入电极:沿血管鞘,送入电极导线,心房电极大多放置在右心房(心房),心室电极大多放置在右室心尖部或右室间隔(心室)。

3. 测量参数:测量电极导线各项参数,判断电极放置位置是否符合要求。

4. 连接脉冲发生器:制作囊袋,将电极与起搏器相应端口连接,起搏器植入囊袋内。

5. 逐层缝合皮肤切口,覆盖无菌纱布,加压包扎,限制同侧肢体活动,7天后拆线。

#### 起搏器植入患者术后注意事项

1. 就医及坐飞机时,需要随身携带起搏器植入卡。
2. 注意保持起搏器植入部位皮肤清洁干燥,衣着宽松,减少摩擦,避免撞击。
3. 避开强磁场和高电压区域,一般家庭生活电器不受限制,可正常使用,接听手机应用对侧手臂,不要将手机放在同侧上衣口袋内。
4. 植入侧手臂不宜过度伸展,

同侧上肢不要提重物,

5. 定期到医院复诊,随访。出院1个月、3个月、半年,到医院复查,了解起搏器工作状态是否正常,设置起搏器参数是否需要调整。以后每年复查1次,若出现起搏器电池电量下降,建议及时更换起搏器。

6. 生活规律,情绪稳定,避免过度劳累,遵医嘱定期服药。

人工心脏起搏器是一种可植入人体、可以模拟正常人体按照一定节律发放电脉冲的植入式电子医疗设备,术后病人应牢记定期随访,程控起搏器的工作状态,若有不适症状随时医院就诊。

(作者系安阳市第三人民医院主治医师)

本栏目由安阳市疾病预防控制中心、安阳市健康教育所主办

## 加强健康知识宣传 提高人民健康水平

### 饭后运动需要注意什么

在吃饱饭后,身体的血液供应会集中在消化系统。进食后如果进行剧烈运动,消化胃中食物所需的血液将被送往运动所需的身体其他部位,从而引起消化不良,甚至出现恶心、腹泻等症状。

饭后跑步会引发侧腹痛。侧腹痛的原因很多,其中之一与脾脏有关。脾脏是储存备用血液的器官,饭后立即剧烈运动,会使脾脏迅速收缩以弥补血液的不足,从而导致侧腹痛。

在人们进餐后,消化系统的血流量会增加,参与食物的消化吸收。当我们进行轻度体力活动时,对胃的血液供应影响不是很大;当我们进行剧烈运动时,血液会进行重新分配,使四肢以及躯干肌肉的血流量增加,导致胃肠道供血不足,胃的蠕动便会减弱,消化吸收变差,使胃的负荷增加,从而在重力的作用下发生垂降。所以,在饭后我们要尽量避免进行打篮球、踢足球、跑步等剧烈运动,保护好我们的胃。

通常情况下,当发生胃下垂时,胃的正常功能受到影响,患者会出现胃肠动力不足和消化不良的症状。大多数轻度的胃下垂患者是没有明显不适的,但中重度的胃下垂患者就可能出现:

1. 上腹胀饱感:患者会感觉肚子有坠胀感,而且腹胀可因餐后、久站、劳累等加重,平卧可缓解。
2. 腹痛:主要是隐痛,持续时间

较长且发作频繁,常发生在餐后,一次进食过多或活动可使疼痛加重。

3. 恶心呕吐:通常因为吃饭后活动引起,进食过多也会使症状加重。

4. 便秘:多为顽固性,可能由于同时伴有横结肠下垂导致。

5. 消化系统外症状:胃下垂患者因为该病导致营养摄入不足和精神负担加重,所以常伴有消瘦、乏力、低血压、心悸、头晕等症状。

饭后做什么运动比较合适?

饭后散步,这是很多人都会选择的一种方式。饭后不宜进行剧烈运动,可以选择散步这种比较舒适、休闲的运动方式。吃完饭后,我们可以去公园走走或是在大厅里来回走动,不仅能在运动中降低血糖,还有助于肠胃消化。

饭后半小时可进行站立锻炼。站立时背对墙壁,标准姿势是抬头挺胸,双脚脚跟并拢,双膝并拢,整个腿部,包括下半身,紧紧贴在墙壁上,慢慢从颈椎、臀部、腰部到肩膀,最后是后脑勺,全部平贴在墙面,此过程要放松肩膀和双手,但是臀部必须夹紧。饭后站立不仅能燃烧脂肪,而且还有利于保持身材。

饭后半小时可跳减肥操,但是选择动作应是比较轻松的。每天尝试一种减肥操,一个星期将不同的减肥操都试一次,这样既瘦身也不会觉得单调。记得做完减肥操后平躺一会儿,放松腹部。

(本报记者 张武杰 整理)