

## 聚焦

## “节后综合征”来袭

## 不想上班也是病？

上班族遭遇  
节后综合征

■ 本报记者 郭畅

“节后综合征”，这个最近几年才流行起来的“病”，困扰着越来越多的人。

海南医学院第一附属医院神经内科主任医师王焱表示，“节后综合征”是指人们在春节黄金周等长假过后出现的各种生理或心理问题。长假期间，人们的生活方式异于平日，正常节奏被打乱。假期结束后，人们容易出现种种不适。

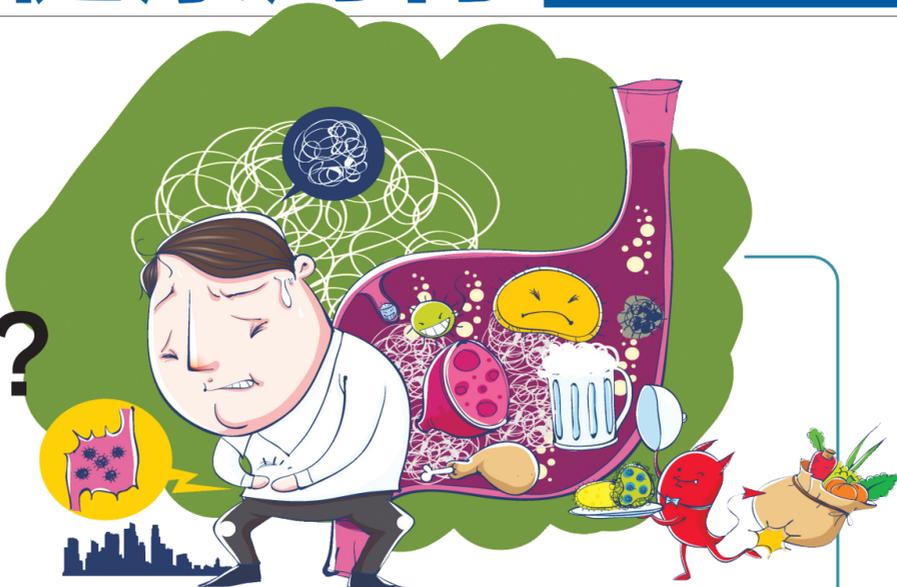
消化不良、腹痛腹泻、便秘、失眠多梦、提不起精神、上班工作效率低……春节结束，很多人出现了众多“节后综合征”的症状。专家表示，以下几种群体容易患上“节后综合征”：

“工作狂型”——这类人日常工作生活节奏较快，突如其来的假期，让他们“手足无措”，就像汽车开足了马力又忽然急刹车一样。放长假后他们会感到焦虑烦躁，爱发脾气。

“恐惧上班型”——这类人在假期结束后，对正常上班往往有逆反情绪，极易感到焦虑不安、失眠烦躁。

“疲劳过度型”——这类人喜欢旅游，交际应酬，在长假期间会选择外出，参加野外探险等活动。他们在假期过后会感到更加疲劳，出现身体和心理的不良反应。

“节后综合征”是指人们在春节黄金周等长假过后出现的各种生理或心理问题。长假期间，人们的生活方式异于平日，正常节奏被打乱。假期结束后，人们容易出现种种不适。



## 代谢紊乱是最常见症状

海南医学院第一附属医院营养科主任陈少卿表示，由“节后综合征”引起的神经性厌食症，大多是因为节日期间吃得过多，通俗地讲就是“吃得撑了”。节后，恢复正常的饮食结构，尤为重要。

代谢紊乱是最常见的“节后综合征”症状。许多人春节期间胡吃海喝，引起消化不良，表现为腹胀、腹泻或便秘。假期后，每日晨起可空腹喝一杯温开水，促进新陈代谢，也可在每天下午三点左右为自己补充一杯酸奶，帮助胃肠道恢复肠胃菌群平衡。

对于已经患糖尿病、肝病等慢性病的病人，应当怎样避免“节后综合征”？记者采访了海南省中医院糖尿病科主任医师邱晓堂和肝病科主任医师杨永和。

春节过后，糖尿病、肝病患者要格外注意饮食结构及睡眠调整。这类特殊人群，不能放松自我约束，“尤

其是监测血糖的任务，切不可马虎大意。”邱晓堂说。

“经常有糖尿病人节后反映，血糖没控制住，升高了，这往往是饮食随心所欲所致。”邱晓堂指出，糖尿病人要限制摄入过多脂肪和糖类，饮食应该均衡化。对于糖尿病初发患者，一定要调整心态，不要过于紧张。

## 特殊人群别放松警惕

此外，糖尿病、肝病患者应当避免饮酒。“春节过后，患有肝炎等肝病

患者应少食油炸、辛辣食物，多吃清淡食物，蔬菜、粥类可以让肠胃得到良好休息。此外，也应适当加强锻炼，年轻人可多进行有氧运动，老年人可以选择放风筝、散步、打太极拳等舒缓类运动项目。”杨永和说。

出现精神紧张、神经衰弱等症，都跟生活作息紊乱有关。因此，缓解“节后综合征”要及时调整作息。假期中日夜颠倒、通宵娱乐导致节后出现睡眠紊乱的上班族，更需注意早睡早起。

王焱表示，“节后综合征”的缓解需要一个过渡时间，正常的工作和学习节奏能帮助人们完成调节，节后不宜超负荷工作，应当根据个人工作情况逐渐增加工作量，这样既可以高质量地完成工作，又不会因压力过大而感到焦虑烦躁。

暴饮暴食，肠道频频拉响警报  
肛肠病最爱节后“算账”

本报(记者 郭畅)记者近日从海口各大医院获悉，节后就诊的肛肠病患者明显增多。海南省中医院肛肠科主任医师冯德魁表示，春节期间，人们作息紊乱、暴饮暴食，肠道频频拉响警报，肛肠病进入高发期。

## 节后痔疮患者增多

“每年春节后都是痔疮患者的就诊高峰期，比平时的患者量多了三成。”据冯德魁介绍，春节期间，人们生活饮食习惯紊乱，多食油腻辛辣、久坐久卧，加上天气忽冷忽热，人的肛肠经不起这样无休止的折腾，自然会“闹情绪”。

在很多人的健康意识中，痔疮是小病不用太重视。这种认识是不对的。痔疮久病不愈，会导致排便困难，长期便秘还可引起缺血性贫血。如果错过痔疮的最佳治疗时机，不但治疗难度大，恢复慢，还会对身体造成不可恢复的伤害。

## “贪杯又贪吃”，肛肠病高发

肛肠病为何在节后进入高发期？专家表示，这与节假日人们生活习惯的突然改变有关，多数人在春节中“贪杯又贪吃”，肉类食品摄入量明显增多，蔬菜类粗纤维摄入量较少，会导致便秘等一系列肛肠疾病的发生或加重。

其次，辛辣刺激食物摄入增多也是一大诱因。过节日期间适量饮酒无可厚非，但不少人会饮

酒过度，加之不少年轻人喜欢吃川菜、火锅等。中医学认为，肛肠疾病的发生多因湿热下注所致，辛辣刺激的饮食则会加重湿热之邪。

此外，节日期间，人们运动量减少，消化不良，也会导致肛肠病高发，尤其是便秘。节日生活没有规律，容易使人体的生物钟被打乱，从而引发疾病。尤其是喜欢打牌或上网的人，久坐不动是导致肛肠疾病发生的一个重要原因。

## 日常预防与早查早治并重

日常生活中，如何有效预防肛肠病？冯德魁表示，平时，人们要控制辛辣刺激性食物及酒精的摄入；避免长时间处于一种姿势，不能长时间打麻将或迷恋网络游戏；注意饮食结构的合理性、生活起居的规律性，适当增加体育锻炼。

面对肛肠疾病，除了要做好日常预防，还应该提高警惕，早查早治。专家提醒，人们如果出现便秘，一定要做肛肠检查，不能简单用药，以免误诊漏诊，错过肠肿瘤的理想治疗时机。其次，肛裂、嵌顿痔、肛周脓肿、肠肿瘤等疾病发病，都会刺激肛门神经而产生疼痛感，建议及时就医。

“近年来，肠肿瘤病变和良性肛肠病高发，并且年轻化趋势明显。很多情况是多种疾病并存。如出现疑似症状，做好早期肠道内镜筛查非常必要。”冯德魁说。

春节期间急诊患者翻倍  
春季心血管疾病高发

■ 本报记者 马珂 通讯员 冯琼 杨秋梅

“今年过得心酸，三天五夜急诊手术，全科收了近二十个危急重患者，MICU加床已经19个患者，个个危重，外伤和高血压脑出血病区爆满，肿瘤血管病区也不少。”今年大年初三，省人民医院神经外科主任医师王鹏程在微信朋友圈发出了这样一条微信。

记者近日从海口市多家医院了解到，过节期间由于医院门诊不开放，各医院急诊科的患者数量是节前的一倍左右。

## 春节期间，我省5类节日病高发



## 心血管病患者要当“心”

春季是心脑血管疾病的高发期。海口市人民医院急诊科副主任刘玉仁告诉记者，近期急诊室里，脑梗、心梗和肺炎的病人一直没少过。每天都会“新病人”被送到急诊接受治疗、抢救。

刘玉仁说，每年到季节变换的时候，特别是初春季节，老年人心血管疾病复发的比较多。每年冬春季救治的老年患者中，60%以上是心血管病患者。

心血管疾病一年四季都会发作，但春季是多事之秋。3—4月份，是心血管疾病复发的高峰期。患有冠心病等心血管疾病的老年人一旦病情不稳定或阵发性心绞痛，不论早晚，都要及时到医院就诊，千万不要拖。

专家提醒，抢救心血管患者，时间就是生命，如果发病，需立马送医，以免延误抢救最佳时机。

防治“三高”  
生活习惯很重要

随着人们饮食结构的变化和日常生活习惯的改变，许多老年常见病，如今在青壮年人群中也十分常见，比如“三高”。

刘玉仁说，很多年轻人看着很消瘦，但吃得多，营养脂类、糖类在血液中没有及时新陈代谢，时间一长就引发高血脂、高血压、高血糖。另外，太多人平时缺少运动、消耗少，摄入与消耗不平衡也会导致“三高”（高血压、高血糖、高血脂）。

很多男性相对于女性而言，更缺乏生活自律，加上抽烟喝酒，容易加速动脉粥样硬化性疾病的产生。专家提醒，日常生活必须记着“节制”。尤其青壮年人群，不要暴饮暴食、过度熬夜以及剧烈运动。已经明确诊断的“三高”人群要按时服用药物。

冷暖变化大  
要多“捂一捂”

春天乍暖还寒，冷暖变化大。老年人尤其要注意保暖，平时生活中要多“捂一捂”，户外活动要循序渐进，选择适合自己的活动项目（如散步、打太极拳等），运动量不要过大。每次活动的时间不要太长，一般每次以30分钟左右为宜，不要过于疲劳。



## 资讯

我国加快产科医师  
助产士人才培养“十三五”力争增加产科医生  
和助产士14万名

记者近日从2017年全国妇幼健康工作会议上获悉，我国将加快提升妇幼服务能力，加快产科医师、助产士人才培养，力争“十三五”时期增加产科医生和助产士14万名，打造一支临床医学专业基础扎实、公共卫生视角宽广的复合型队伍。

据介绍，我国全面两孩政策实施后，生育需求集中释放，高危孕产妇比例增加。目前，我国妇幼健康优质服务资源总量不足，分布不均，妇女儿童健康问题依然突出。有关规划纲要提出，要实现从胎儿到生命终点的全程健康服务和健康保障，为妇幼健康工作发展指明了方向。

据介绍，2017年及今后一段时期，我国要全面加强妇幼健康服务体系，提升服务能力，优化生育全程基本医疗保健服务。新增产科床位8.9万张，力争在“十三五”前期解决妇幼健康服务资源总体不足和结构性短缺的供需矛盾。

此外，要依托产科实力突出、综合救治能力较强的医疗机构，加快完善辖区危重孕产妇和新生儿的救治网络。2018年年底，要建成分级负责、上下联动、应对有序、运转高效的孕产妇和新生儿危急重症急救、会诊、转诊网络；要建立健全工作机制，完善生育全程基本医疗保健服务链条，推进妇幼健康信息化建设，推广使用母子健康手册。

(健康报)

## 医学新发现

艾滋病病毒感染者  
可能更易患糖尿病

据新华社消息，《英国医学杂志·糖尿病研究及护理公开期刊》近期刊登的一项新研究显示，与普通相比，艾滋病病毒感染者患糖尿病患病率更高。

美国埃默里大学、美国疾病控制和预防中心等机构的研究人员分析了2009年至2010年间在美国收集的两项调查数据，涉及8610名艾滋病病毒感染者和5604名普通人。结果发现，感染艾滋病病毒的人群里有10.3%的人患糖尿病，而普通人群糖尿病发病率约为8%。

关于艾滋病病毒感染与糖尿病之间的关系目前仍有不少学术争论。研究人员表示，由于这只是一项基于抽样数据开展的观察性研究，并不能得出艾滋病病毒感染与糖尿病关系的确切结论。

研究人员说，艾滋病治疗药物的效果现在已非常显著，艾滋病病毒感染者仍可能在药物帮助下存活很长时间，因此他们也会像普通人一样，患上心脏病和糖尿病等疾病。未来科学界还需进一步研究才能明确，是否有必要把感染艾滋病病毒列为糖尿病的一个风险因素。

喝咖啡可  
抑制老年慢性炎症

据新华社消息，咖啡因摄入与长寿的关联已为人们所知，美国近期一项最新研究揭示了为什么会发生这种关联性：与人类衰老有关的慢性炎症可能导致疾病，而咖啡因及其代谢物可以抑制导致炎症的核酸代谢物发生作用。

大量研究已经表明，慢性炎症是导致心脏病、癌症、阿尔茨海默病等疾病的重要原因，老年人90%以上的非传染性疾病与慢性炎症有关。

研究人员称，与衰老相关的炎症会引发心血管疾病，此项研究找到了导致炎症反应的一种分子机制，为今后开发相关药物和治疗奠定了基础。与此同时，这项研究再次为咖啡因及其代谢物有助长寿提供了证据。



给我关注 还你健康

健康周刊广告联系：18976640822  
投稿邮箱：hnrjzk@qq.com