

长假结束,教你告别“节后综合征”

城阳区人民医院心理专家支招:循序渐进,不要过早进入“卷”的状态

春节长假结束,生活中、网络上又响起此起彼伏的“不想上班”“不想上学”的声音;“旅行党”“聚会党”出现各种不适症状,这就是“节后综合征”。

“节后综合征”是指人们在假期之后出现的各种生理或心理不舒畅的表现。如在节后上班的前两三天里感觉提不起工作的兴趣,工作效率低,头昏脑涨,身心乏力,并有头痛、食欲差、瞌睡等种种不适,有的甚至会有情绪低落、焦躁不安等不良情绪反应。针对节后综合征,青岛市城阳区人民医院提供了几种应对办法,帮助市民朋友减轻症状,元气满满回归工作生活。

症状一:上班、上学恐惧症

春节假期大部分人的状态就是走亲访友、吃喝玩乐,生活极其不规律,日常节奏被彻底打乱,重新回到工作、学习状态,不少人会产生抵触情绪。因此,针对该类症状者,除了要提醒自己工作、学习的重要性,不妨尝试着静下心来,提前进入预上班、学习模式,并给自己一个好的心理暗示:假期后第一个工作日,一切会好,加油!

症状二:作息紊乱症

连续多天假期,想必很多人都会兴奋地睡不着觉,聚会、旅行、刷视频、打

游戏、娱乐,睡眠严重不足,假期结束经常见会精神萎靡不振或者失眠兴奋。因此,针对这类症状者,假期过度劳累后,要调整作息,保证充足睡眠,每晚可以用热水泡脚,按摩脚心,促进血液循环,缓解疲劳状态。同时每天控制电子产品使用时间,做到睡前少看手机电脑,以便快速进入睡眠。

症状三:消化不良症

春节假期也是吃货们吃大餐,增加脂肪的一段时间,大量油腻食物和碳水化合物,在短时间内堆积,不仅给肠胃造成负担,还可能产生腹痛腹胀等症状,严

重时还会出现上吐下泻的情况。因此,针对这类症状者要注意调整饮食结构,营养要均衡,不给肠胃太多的负担,适当运动,既能调理身体,又能振奋精神。

城阳区人民医院心理专家提醒,长假结束后刚开始的工作、学习安排强度不宜太大,合理安排节后第一周工作计划,最好循序渐进,给身心一些适应时间,在上班学习休息之余,可和同事、朋友、同学之间分享节日趣闻,亦或是闭目养神、聆听舒缓音乐等,不建议过早进入“卷”的状态,避免因节奏突变导致疾病。观海新闻/青报全媒体 记者 吴涵

立春时节保护阳气 养生正当时

城阳区人民医院中医科提醒:要“春捂”保暖

立春为春季伊始,二十四节气之首。立春期间,气温、日照、降雨,开始趋于上升、增多。立春过后,人体内的阳气也随着春天的到来而向上、向外升发。因此,青岛市城阳区人民医院中医科专家提醒,在饮食、起居、运动等方面都要顺应春阳升发这一特点,在调摄养生中注意保护阳气。

饮食调养要注意春季阳气初生的特点,适当多吃些辛甘发散之品,如:葱、姜、蒜等辛味食物,助阳气生发;宜经常使用芽菜、油菜、香菜、韭菜、洋葱、芥菜、白萝卜、茼蒿、大头菜、茴香、白菜、芹菜、菠菜等。少食酸收之味,因酸味入肝,具收敛之性,不利于阳气的生发和肝气的疏泄,如橙子、橘、柚、杏、木瓜、枇杷、山楂、橄榄、柠檬、石榴、乌梅

等。贝类、海鲜水产品也应少吃。

芽菜在我国有着悠久的栽培和食用历史。传统的芽菜通常指绿豆芽、黄豆芽和蚕豆芽等豆芽菜。而现在我们生活中的芽菜远不止这些,比如香椿芽、枸杞芽、花生芽、萝卜芽、荞麦芽、苜蓿芽、花椒芽等都是在日常生活中常见的芽菜。爽脆可口的芽菜富含维生素与膳食纤维,或炒食,或凉拌,或腌制。清爽可口,能清热利湿、健脾和胃,适合立春食用。

立春时节气候变化剧烈,在此期间阳气渐生而阴寒未尽,自然界的阴阳之气正处于阴退阳长、寒去热来的转折期。俗话说,“打春冻人不冻水”,立春后天气乍暖还寒,空气温度虽然有了一定的上升,但冬天的寒气并未彻底消散,时

不时还会来一场倒春寒。人体一旦受到寒气的侵犯,毛孔就会自动闭合,使处于升发过程中的阳气受到抑制。

立春气温不稳,别急着减衣,重点护住头、背、脚,以防气温骤然下降,风寒入侵。“春捂”要求人们对棉衣“不可顿去”。否则,就会出现“一向单衫耐得冻,乍脱棉衣冻成病”的情况。特别是老人,身体本来就较虚弱,对寒气的抵抗力较弱,更需要捂一捂。“春捂”还讲究下厚上薄。人体的下半身离内脏比较远,气血本来就不如上半身充足,防寒能力不足。所以,春捂的时候上身可以少穿一点,但是下半身却不能被冻着,裤子、鞋子和袜子都要保持一定的保暖性。

睡眠时间也要有保证,顺应阳气升发,早睡养肝血,早起畅肺气,每天保

证7—8小时的睡眠。除此之外,还要选择节奏和缓的运动,如散步、慢跑、春游、放风筝、打太极等,让身体气血流通,提升免疫力。运动时间选上午10时到下午4时,避免过早过晚。需要注意的是,立春时节,运动不宜过度剧烈,不宜大汗淋漓、气喘吁吁,否则可能耗伤阳气,对养生不利。为了防控春季呼吸系统的高发病,建议在晨起后或饭后散步时,可以同时做一些揉肺运动。专家介绍,肺经在手臂的内侧,它经过肩窝后开始向下延伸到大拇指,所以取它上下两端的穴位按摩就会有很好的效果,而且这两个穴位比较好找,一个是在肩窝位置的中府,另一个是大拇指的少商穴,用手点按掐揉即可。

观海新闻/青报全媒体 记者 吴涵

最强医声

巧用达芬奇机器人辅助

市立泌尿外科专家高健刚不断突破难题

最好的医生、最好的医术、最应该听的医者之声。《最强医声》是围绕青岛市市立医院各个学科的最强之处打造的全新栏目。本期《最强医声》邀请到的专家是市立医院泌尿外科中心东院泌尿外科主任高健刚,从事泌尿外科20年以来,他几乎横跨了从开放手术到微创腔镜手术,再到机器人腔镜手术的时代,见证现代医学技术的日渐突破。

“超一流”的手术精度,“定身魔法”般的稳定性,在外科手术室里,谁能如此神奇?这就是达芬奇机器人,有了这位“顶尖大师”的协助,泌尿外科专家高健刚不断突破疾病难题。

核磁共振的黑白影像里,59岁患者周先生的前列腺上有一处可疑病灶,没有任何症状,查体发现前列腺特异性抗原PSA升高,他随后做核磁共振。影像学检查、前列腺穿刺,结果共同指向了前列腺癌。

前列腺癌,是中国男性恶性肿瘤的第六大杀手,每年有超过11万人被诊断出患有前列腺癌。它是人体最大的附属性腺,就像一个倒置的栗子形,位于膀胱与后尿道之间,这片区域处于盆腔深处,空间极为狭小。传统开腹手术创伤极大,在微创腔镜手术成为主流的今天,其特殊的位置,使腹腔镜前列腺癌



高健刚

根治术在微创泌尿外科界被公认为是最困难的手术之一。

作为手术室里的“变形金刚”,达芬奇机器人以其3D高清立体成像、10倍+放大效果、机械臂540°旋转,避免了人手因为疲劳造成颤抖等问题,还克服了腹腔镜器械因为角度视野等问题造成操作困难,超高的稳定性和精度让手术操作效果达到极致。

在达芬奇机器人的辅助下,高健刚为周先生施行手术。精细的分离和切除前列腺,重建尿道。1个多小时后,周先生的手术顺利结束了。术后第三天,他已经准备出院回家了。

据高健刚介绍,市立医院是山东地区引进机器人较早的医院之一,从2019年开始,到现在已经接近1000台了。随着技术不断创新,在前列腺癌根治领域,达芬奇机器人手术还在不断创造着更多的可能。作为现代医学中的一项突破性技术,达芬奇手术机器人在外科医生灵巧的操作下,达到了更安全、更精准、更高效、更微创的手术效果。吴涵 张小青

《最强医声》播出时间

QTV-2 首播:周六 10:00 重播:周一 9:50

健康青岛

守护心脏“不停摆”

市立医院专家科普心衰绝地求生之法

心脏仿佛一台强大的“发动机”,为生命注入源源不断的活力,而心力衰竭是一种心脏泵血不佳的疾病,被称为心脏病中的“癌症”。如何预防心衰的发生?一旦患上心衰又该如何绝地求生?本期《健康青岛》邀请到青岛市市立医院保健中心保健三(心内科)主任戴红艳,同市民科普关于心衰的相关话题。市民还可以关注青岛市市立医院官微了解相关内容。

心脏疾病虽然分类复杂,但其病因只有一个,那就是心脏“没劲”了,这种状态被称为心力衰竭。心力衰竭是一种心脏泵血不佳的疾病,可引起肿胀、呼吸困难和疲倦感等症状,死亡率较高。心衰是各种心脏疾病严重的终末阶段,又被称为心脏病“最后的战场”。

今年74岁的刘先生看起来身体健康,但最近这半个月,他感觉越来越力不从心,躺着非常困难,憋得上不来气;走几十步就要站一会。戴红艳带领心衰团队迅速查找病因,发现患者除了既往的左心疾病相关的心衰、相关的肺动脉高压之外,还合并了慢性血栓栓塞性肺动脉高压。经过半个多月积极治疗,刘先生的病情持续好转,心脏超声显示,左室恢复正常大小,收缩功能由重度变为轻度,临床无不适症状。



戴红艳

据戴红艳介绍,导致心衰的原因有很多,要把这几种原因综合处理,才能恢复得更好,回家坚持按照医嘱用药,定期回来复查,根据治疗状况,随时调整药物的使用,切忌患者擅自停药或者换药。

戴红艳提醒,心衰加重分为两种情况:一种是心衰急性发作,最大的特点是“快”,患者瞬间或在一两天内出现严重的病情加重;第二种是慢性心衰急性发作,既往患有心衰,经治疗后病情平稳,但由于一些诱因,心衰突然加重。而心衰加重的最主要临床表现为呼吸困难、疲乏、腹胀、纳差、肺部啰音、水肿再次出现或加重等。

因此,除了要谨遵医嘱积极配合治疗,患者平时要做好自我管理,避免心衰加重。其中,体重管理最为重要。患者每天早上空腹时,去掉厚重的衣服,解完大小便之后称体重。如果两天之内体重超过三斤,意味着体内储存了过多的水分,心衰症状会加重。另外,患者要少吃盐,每天在家里量血压、量心率,及时复诊。心衰患者还可以在能承受的范围内,开展走路、骑自行车、太极拳等运动。吴涵 张小青

《健康青岛》播出时间

QTV-2 首播:周六 10:20 重播:周二 9:30