

如何克服“节后综合症”

内一科副主任 王道伟

春节长假结束了，大家恢复正常工作了。可有些人回到工作岗位后，并不能精神抖擞地投入工作，反而患上了“节后综合症”——上班前不想上班，焦虑不安，到岗后萎靡不振，迟迟找不到上班的感觉，总幻想再多放几天假……那么长假后该如何收心，克服“节后综合症”呢？

经历长假后，有些人把头一、两天上班时，出现前面所说的一些现象是比较正常的，用不着担心，只要调整心态，就可以把心从松散的假期生活收回到工作中来。

长假期间自由松散，有些人因此打乱了人体正常的生物钟，结果“睡眠紊乱”，节后上班睡不了懒觉，就感觉适应不过来。生物钟是维持正常新陈代谢、减少疾病的关键环节，因此保持一定规律性的工作和生活，有利于人体始终保持最佳状态。建议这些人从生活到作息都要调整，做到起居有序，保证有足够的睡眠时间。睡前可以洗热水澡或用热水泡脚解乏，起床后做一些伸展运动和有氧运动。上班前好好洗个澡，有效消除疲劳。

工作时注意力难以集中的状态下，可以适当饮水，也可以每隔几个小时进行一次慢而深的呼吸或活动一下筋骨，不要强迫马上投入较复杂的工作。可尽量安排压力较轻的工作，逐步让松弛的“弦”重新绷紧。如果有条件可以午睡半个小时来解除疲劳，还可以和同事多沟通、多交流来减轻压力。在工作时要注意养成正确坐姿，尤其是办公室一族不要久坐不动，可以每天坚持五分钟的伸展运动，让肌肉关节轻松舒展。

节后要适时转换“角色”。工作是为了很好地体现人生的价值，因此一些节后厌倦上班的人应给自己敲个警钟，有一个清醒的认识，让自己以良好的精神面貌去迎接新的开始。长假生活失衡必然导致人的生理反应和心理反应失衡，这就需要调整好自己的“心理假期”。如：上班后要给自己安排好一天的工作，把精力放在工作上，就会慢慢恢复到正常工作状态。当然，也可以给自己多安排一些工作，给自己多一些压力，让较大的压力带你进入工作状态。

如果在工作时出现焦虑、恐惧症状，要学会放松。可以通过听音乐、读书、散步等休闲方式进行自我调节，有利于尽快进入工作状态。

带状疱疹是临床上常见的病毒性皮肤病，俗称“缠蛇腰”。若治疗不及时或治疗不当易出现继发感染，也可出现后遗神经痛，表现为疱疹完全愈合，但剧烈的疼痛历经数年，给患者带来极大痛苦，使生活质量下降。近几年带状疱疹的发病率呈逐年上升趋势，尤其老年人一旦患病，多疼痛剧烈，是发生后遗神经痛的高危人群。

多年来，我科采用紫外线治疗仪局部照射病灶，联合药物治疗带状疱疹，效果显著。早期的紫外线治疗具有良好的消炎作用，对浅表组织内的细菌或病毒有直接杀灭作用，可加速病灶区的血液循环，促进上皮细胞再生，还可直接杀灭疱疹病毒，预防细菌继发感染，使水泡快速吸收、干涸、结痂，加速皮肤损伤的修复与愈合，从而起到良好的治疗作用。

早期带状疱疹的首选治疗 紫外线

中医科 周广静

春季养肝四部曲

药剂科 杨博乐

1、多补充水

春季风大，气候干燥，水分缺乏，应多喝白开水补充体液，增强血液循环，促进新陈代谢。多饮水还可以促进腺体尤其是消化腺和胰液、胆汁的分泌，以利消化吸收和废物的排除，减少代谢产物和毒素对肝脏的损害。

2、饮食平衡

春季天气逐渐变暖，此时阳气升发，饮食要以清淡平和，营养丰富为宜，同时要保持均衡，食物中的蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素、矿物质等要保持相应的比例。避免多吃油腻、辛辣、油炸食物，这些食物难消化，会增加胃和肝脏的负担。此外多食新鲜时令水果。

3、心情愉快

春季养肝，首先是保持心情愉快。人常说“火火伤肝”、“怒伤肝”、“肝火太旺”，都是在说情绪过度受刺激会使五脏之气平衡协调的关系受到破坏。故春天最忌肝气抑郁，轻者使人神经衰弱，内分泌紊乱，重者则可致精神失常、高血压、心血管等疾病，大大降低人体免疫力。要想肝脏强健，首先注重情志养生，学会制怒，要尽力做到心平气和，乐观开朗，从而使肝火熄灭，肝气正常升发、顺调。

4、适量运动

春季是万物萌动的大好时节，也是体育锻炼的大好季节。建议人们走进大自然，尽情享受春的气息，活动肢体，以助肝气升发，使生命之气从冬季的潜藏状态下解脱出来，吐故纳新，焕发生气。在春季开展适合时令的户外活动，如做操、散步、踏青、打球、打太极拳、放风筝等，既能使人体气血通畅、促进吐故纳新、强身健体，又可以怡情养肝，达到护肝保健的目的。



子宫肌瘤知多少

妇产科主任 李淑莉

子宫肌瘤是女性最常见的良性肿瘤。据统计在35岁以上育龄妇女中约40~50%的人存在子宫肌瘤。大多数子宫肌瘤无临床症状，常常是在体检中发现。子宫肌瘤的发生与女性性激素有关，青春期少见，妊娠期增长明显，绝经期逐渐缩小。应用避孕药或激素替代治疗也可能诱发肌瘤或促进肌瘤增长。子宫肌瘤有家族倾向，所以当家族中出现一例子宫肌瘤患者，其它女性都应进行必要的妇科检查。

当知道自己有子宫肌瘤后不用惊恐，大多数子宫肌瘤不需要手术治疗，只要定期随访，3~6个月复查一次，看肌瘤的增长速度和大小就可以了。但出现以下情况时，可能需要手术治疗：

- 1、子宫肌瘤直径大于6厘米或长有肌瘤的子宫大于孕10~12周。
- 2、出现月经的改变，如月经量增多或月经期延长，导致贫血症状出现。
- 3、出现压迫症状，如尿频、便秘等。
- 4、发生子宫肌瘤蒂扭转、变性等表现，如腹痛、局部压痛、腰酸、下腹胀等。
- 5、因肌瘤导致不孕者。

子宫肌瘤的手术方式，需要根据患者的年龄、肌瘤的大小和肌瘤所长的位置决定，术式分为子宫肌瘤剔除或子宫切除。无论选用哪种方式治疗，都对女性的生理功能影响不大。

眼底激光治疗

眼科 苗德胜

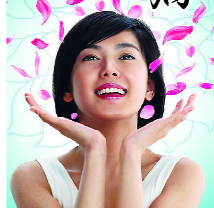
新生血管、视网膜静脉阻塞、脉络膜血管瘤等。

激光治疗的目的：减少黄斑水肿，防止视力下降，促进渗出、

出血及其他病变的吸收，封闭非灌注区以减少视网膜缺血状态，预防新生血管形成，促使新生血管消退、减少玻璃体积血的发生，预防增殖性视网膜脱离的发生。

所以当您觉得眼部不适时，不要在家随意使用眼药，需要及时到正规医院检查治疗，以免延误病情。

口味与疾病



肥甘厚腻太过与部分肿瘤发病有关。

肥甘厚腻之品，属于甜味、油腻性食物。从临床研究来看，甜味食物摄入过多，能诱发乳腺癌、结肠癌、直肠癌和胰腺癌。从中医的角度来说，肿瘤属丁积证的范畴，《内经》认为，积证就是津液、淤血的凝滞，而肥厚饮食，容易助湿生痰，无疑会加重这些病理产物的凝聚。

从现代医学的角度来说，经常吃高脂肪饮食可使肝脏分泌更多胆汁，进入肠道后，胆汁中的初级胆汁酸在肠道厌氧菌的作用下转变成脱氧胆酸及石胆酸，而这两种物质均是促癌剂，可以使肠道黏膜癌变。同时，脂肪还为多种肿瘤提供适宜的生长环境。

腌制食品与部分肿瘤发病有关。

腌制食品包括咸菜、咸鱼、咸肉等。根据相关研究显示，常吃腌制食品者食管癌发病的危险性是不常食用者的2.79倍。嗜食咸鱼的日本渔民，胃癌、食道癌的发生较为普遍。嗜食咸鱼亦是致鼻咽癌的一个重要因素。马来西亚研究人员发现，沿海居民鼻咽癌较多，原因与他们爱吃咸鱼有关。

此外，吃盐过度会导致高血压、心脏病、哮喘、慢性肾病等；吃得油腻会导致脂肪肝等；吃得太多会带来龋齿、糖尿病等；吃得过辣会导致溃疡、胃炎及反流等。

(高颖 供稿)

现代人看电视、用电脑时间长，用眼超过1小时要休息10~15分钟，另外，看电视、电脑的距离、高度也要适中。

护眼小常识



坚持做眼保健操，也可有计划地参加一些体育锻炼，如打乒乓球、羽毛球等，对保护眼睛也有一定的好处。

不用手揉眼睛。一般人眼睛感到不舒服时，会用手揉，这样很不卫生。手上沾有大量细菌，对眼睛会造成伤害。

阅读时，要选择光线充足的环境，书本与眼睛保持适当的距离，否则光线太弱或坐姿不对时，也可以引起眼睛疲劳或身体不适。

在日常饮食中，要注意饮食的多样化和营养均衡，不要偏食，注意补充富含维生素A的食物，同时要保证充足的睡眠，睡眠不足易导致身体疲劳，造成假性近视。

(哈旭旭 供稿)