

# 节后综合征叠加“春困” 三个方法轻松应对

一眨眼,假期结束了。“吃吃喝喝”是春节的“主旋律”。很多人在这个长假里过了把“嘴瘾”,山珍海味、鸡鸭鱼肉、聚会喝酒、夜宵烧烤,可谓是好好放纵了一回口腹之欲。但是几天下来,不少人都觉得乏力嗜睡、食欲下降、腹部胀满、嗝腐吐酸,甚至腹痛呕吐等。小心,这可能是“节后综合征”。在春节期间及节后坐诊中,医生发现,有这类症状的病人不在少数:

长假之后,天气逐渐变暖,上班一族的工作效率低下,久久不能进入状态,心情烦躁、精神难以集中、萎靡不振、无精打采,甚至身心乏力,并有头疼、疲劳、胃口不佳、失眠、嗜睡、焦虑等种种不适。这往往是春困的表现。

俗话说“春困秋乏夏打盹”,春天犯困是一种正常的生理反应。到了春天,身体里的激素会有季节性波动,让你昏昏欲睡。

要想让身体尽快恢复状态,“节后综合征”叠加“春困”,最要紧的就是调理肠胃,合理补充营养素,增进食欲,饮食清淡。

医生给出三个锦囊妙计:  
**赶走疲劳焦虑,B族维生素来帮忙**

经过轻松的长假放松后,多数人已经适应每天睡到自然醒的躺平状态,突然恢复到紧张忙碌的工作状态,难免会吃不消,感觉疲倦焦虑,打不起精神。

一旦人体内B<sub>1</sub>、B<sub>6</sub>、B<sub>12</sub>不足,易出现焦虑、烦躁等情绪问题。B族维生素,是协助酵素代谢营养素的辅酶。适当地补充B族维生素,可以帮助“更有效地代谢营养素,产生能量”,消除疲劳。

**工作不在状态,补充Omega-3、维生素D**

复工后身体在工作,大脑却在还在“度假模式”。常常会忘记:我接下来要做哪些事?老板刚才和我说了什么?甚至经常

话到嘴边就不记得准备说啥……尤其是刚刚新冠后类似“脑雾”的症状,更是患者在门诊时询问的热点话题。

Omega-3被称作脑黄金,是大脑神经细胞的重要组成成分。Omega-3能促进神经髓鞘的形成,提高记忆力和认知能力。

维生素D被人们称为“阳光维生素”,它不仅是维持骨骼必需的养分,还影响大脑记忆功能。有研究表明,维生素D通过影响神经元的连接网络影响人的记忆力。

因此有上述症状的,可以适当补充这两种营养素。

**发胖便秘添烦恼,多吃粗粮多运动**

平时往往膳食纤维摄取不足,再加上运动量的减少,因此许多人会出现体重增加、便秘等情况。所以,一日三餐最好用粗粮及蔬菜来补充膳食纤维及营养素。三餐可以吃粗粮,像燕

麦、玉米或者杂豆类,多吃蔬菜,像生菜、芥菜、胡萝卜、芹菜等。这些粗粮和蔬菜富含膳食纤维、叶绿素、胡萝卜素、维生素,具有通便和调理肠胃的作用。

运动能使人放松且感到快乐,从而减少负面情绪。慢跑、游泳、健步走、羽毛球等有氧运动,都有助于缓解压力。30至45分钟的净运动时间中,有氧运动和拉伸运动的组合会提升睡眠质量,抗疲劳。

复工后在上下班途中以步行或骑行方式有助于“消化”赘肉。而在假期过后进行一次大扫除同样不失为一个好的选择。据悉,拖地板15分钟相当于中速步行2000步的活动量,可以消耗掉60千卡左右的热量。

有研究指出,适当增加体力运动在日常生活中的占比,能有助于调节情绪。

(作者:林潇哲 福建省级机关医院 全科医学科 主治医师)

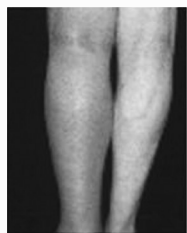
# 打麻将久坐 小心肺栓塞致命

春节聚会,许多家人好友会凑在一起打打麻将娱乐一下,麻将本来是一项有趣的娱乐方式,但是玩过了头,危害也是很严重的。殊不知,当我们久坐不动时也给了肺栓塞疾病的发生创造了可乘之机。今年过年,福州40岁的王先生在熬夜打了场麻将后,突然出现胸痛、气促、咳嗽等症状,于是来到医院就诊,经排查,其肺动脉里竟然出现了严重的栓塞。那么,何为“肺栓塞”呢?

**什么是肺栓塞**  
肺栓塞是由于机体内源性或外源性的栓子阻塞肺动脉引起肺循环障碍的临床和病理生理综合征,肺栓塞起病急,死亡率高,病人常常因肺栓塞而引发猝死。肺栓塞的栓子以血栓栓塞最多见,大多数来自下肢和盆腔的深静脉。未经治疗的肺栓塞病死率高达25%~30%,经过及时治疗可降至2%~8%。及时诊断与治疗对肺栓塞患者十分重要。

**哪些人是肺栓塞发病的高危人群**

长期卧床、骨折、关节置换术后、外科手术(尤其腹部手术)后的病人是高危人群;肥胖、怀



不对称的下肢  
肿胀 发红  
疼痛 皮温升高

孕及口服避孕药者或有基础心肺疾病的患者肺栓塞发生率较高;此外,乘飞机或乘车长途旅行、久坐久站等都是引起栓塞的高危因素。

**肺栓塞症状缺乏特异性**  
肺栓塞症状具有多样性和非特异性。症状表现取决于栓子的大小、数量、栓塞的部位及是否存在心、肺等器官的基础疾病。常见症状有呼吸困难、胸痛、晕厥、烦躁、咯血、咳嗽、心悸等。有些人可能出现下肢深静脉长血栓的那条腿肿胀(比对侧>1cm以上,髌骨上15cm,下10cm)局部压痛及皮温升高。

**急性肺栓塞的诊断**  
对于诊断肺栓塞,检查是非常重要的辅助工具。首先,怀疑肺栓塞时应抽血查D-二聚体,D-二聚体小于500μg/L可基本排除急性肺栓塞。此外心电图和心脏彩超检查,可以排除心脏

相关疾病。最后可通过CT肺动脉造影(CTPA)、肺通气/灌注(V/Q)显像、血管造影(PA)并结合临床表现等方式确诊肺栓塞。

**急性肺栓塞的治疗和预防**  
肺栓塞的治疗包括血流动力学和呼吸的支持、溶栓治疗和抗凝治疗。一旦确诊肺栓塞需要立即启动抗凝治疗,目前常用的抗凝药物主要包括普通肝素、低分子肝素、华法林和新型口服抗凝药物等。抗凝治疗虽不能直接溶解血栓,但可以防止血栓的进一步发展或再发。

肺栓塞也是可以预防的,预防对降低肺栓塞的死亡率和致残率至关重要。要警惕久坐不动的危害,避免长期久坐看电视、电脑前工作或刷手机。如果因为工作关系必须长期站立或静坐者,站立或静坐1~2小时就要活动一下下肢,改善下肢的血液循环。我们可以根据自身情况,做深蹲、拉伸、跳绳、健美操等活动。其次,在饮食方面也应注意减少胆固醇的摄入,多吃蔬菜水果,适量饮茶,戒烟酒。第三,乘飞机、车船长途旅行时,要多饮水,这样

可稀释血液黏稠度,同时要经常站起来活动下肢,也可做做旅行休闲操。如果出现原因不明的气促、劳力性呼吸困难和发绀,突发性呼吸困难,胸痛、咯血,出现不明原因的急性或进行性充血性心力衰竭等症状时,要立即就医。

在平常的生活中,我们应提高对PTE的认识,在生活中无论做什么事情都要考虑到我们身体的健康状况哦,养成良好的生活习惯。虽然在新冠疫情期间主张少外出、多宅家,但宅也要科学合理地“宅”。我们要坚持科学防护、均衡饮食、合理锻炼,保持良好心态。

(作者:杨闽霞 福建医科大学附属第一医院危重症医学科 主治医师)

医学科普专栏投稿邮箱:

fujianwsbkp@126.com

联系电话:0591-88369123

联系人:杨老师