



热点

春季“心理感冒”高发，如何应对？

每年春季(3月—5月)是各类心理疾病的高发期。民间俗语“黄花黄,人发狂”便形象地描绘了这一现象。中山大学孙逸仙纪念医院神经内科心理门诊郭嘉医生提醒,关注春季心理健康,学会给情绪“松松绑”。

春季为何容易“情绪敏感”？

春季气温回暖,人体代谢进入旺盛期,人体的内环境和内分泌会发生变化,容易出现神经功能紊乱,从而引起情感、认知、行为和意志等方面的异常。此外,春季乍暖还寒,变化无常,容易使人烦躁不安。尤其在南方,雨雾蒙蒙、阴雨连绵、日照缺乏的“回南天”更容易让人感觉心情郁闷、困乏无力、周身不适。

春节后,人们给自己定下年度目标,也使得春季成为一年中压力值较高的季节。有些人会急于改变现状,又因现实与目标的巨大落差而产生各种心理不适。

有哪些症状表现？

睡眠问题。出现入睡困难、早醒、睡眠浅、多梦,睡眠质量不高,醒后仍有困倦感等。睡眠问题往往是心理疾病发作的先兆表现。

情绪问题。情绪低落、闷闷不乐,提不起精神;过分自责、自卑,有内疚感和无望感;烦躁不安、心神不宁、紧张担心,爱发脾气,一点小事就动怒。

原因不明的躯体不适。心慌、胸闷、头晕、头痛、食欲不振、胃肠道不适、身体疼痛等,并经专科医生排除器质性病变。

学会给情绪“松松绑”

及时觉察,不漠视。及时觉察自己的身心状态,主动关注自我心理状态非常重要。心理疾病和躯体疾病一样,需要早发现、早干预、早治疗。

接纳情绪,不压抑。在社会生活中,大家往往不太习惯流露出不良情绪,会想逃避、想压抑,想尽快赶走坏情绪,担心被贴上“不坚强”“矫情”等标签。但这样会让自己在情绪的泥沼里越陷越深。其实,“坏情绪”和“好情绪”都是日常生活碰撞的产物,应该正视、接纳情绪,让情绪自然流动。

转移注意,不沉迷。一旦发现自己

最近情绪负荷较大,应及时叫停,及时给自己减负,不盲目坚持。可以给自己安排一场短途旅行、一次挥汗如雨的运动、一场轻松欢乐的电影,松散压力,调节身心。

寻找源头,不被动。负面的情绪往往来源于日常生活的摩擦、压力、冲突,积极寻找情绪来源,梳理在职场发展、人际关系、家庭沟通、亲子关系等方面的症结或心结,找出合适的应对策略,往往能从根本上解决心理困境。

加强联结,不孤立。有情绪困扰时,别忘了求助“场外观众”。找一个信任的人,打一个电话,吃一次下午茶,或者聚一次会,在倾诉和倾听中,梳理困扰,打开心结。

求助医生,不忌讳。如果已经做了很多自我调适后,还是不能很好地帮助自己,应主动寻求医疗帮助。“心理感冒”和身体感冒都是常见病,都可以得到有效治疗。

(林栩琪 刘文琴 黄睿)

知多D

孩子近视多少度就要配戴眼镜？

教育部、国家卫健委等四部门日前印发通知,明确要求指导视力不良学生及时矫治。那么,孩子近视多少度就要配戴眼镜?戴眼镜后视力会不会越来越差?

北京同仁医院眼科主任接英介绍,一般来说,对于学龄前出现近视症状的儿童,如果近视度数小于100度、看远视力无明显影响时,可以暂缓配戴眼镜,每3至6个月定期复查;如果近视度数到达或超过100度,导致远视力明显下降、学习生活受影响时,就应当配戴眼镜。

一些家长害怕孩子戴上眼镜后视力会越来越差,且影响外观,便不让孩子戴眼镜。这种认知是完全错误的。北京同仁医院眼科主任医师乔春艳介绍,戴上眼镜后,能让眼睛更放松,睫状肌不持续痉挛,其实会延缓近视的发展。近视后不戴眼镜,反倒会加重近视的发展。

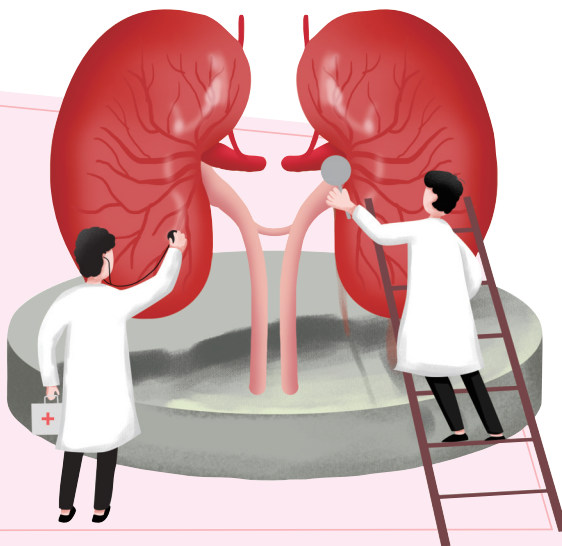
孩子出现哪些信号时,需要警惕近视发生?医生提醒,孩子近视大多有迹可循,如看电视、电脑、书的距离会不自主地靠得很近;经常眯着眼睛看东西;看东西总是歪着头看;有揉眼睛和皱眉的习惯;常抱怨看不清楚,很容易撞倒东西等。

青少年儿童的眼部处于发育阶段,屈光状态波动较大,建议家长每半年带孩子前往正规的眼科医院进行视光检查。通过建立屈光发育档案,了解孩子远视储备情况,全面掌握孩子的眼睛健康情况。(来源:央视新闻)

提醒

警惕“沉默的杀手”：慢性肾脏病

据了解,我国成人慢性肾脏病的发病率高达8.2%,是死亡增速最快的慢性非传染性疾病。然而,慢性肾脏病的知晓率仅有10%,70%的患者初诊时即为晚期。如何早期发现、早期治疗慢性肾脏病?南方医院肾内科副主任医师聂晟为大家作出解答。



病情早期无明显信号

“慢性肾脏病在临床上通常表现为蛋白尿、血尿、浮肿、高血压、肾功能减退等。需要注意的是,慢性肾脏病早期可能没有任何症状,等患者出现明显的不适时,病情可能已进入晚期,甚至需要进行透析或肾移植治疗,因此被称为‘沉默的杀手’。”聂晟表示,早预防、早发现、早治疗对延缓肾脏病进展十分重要。

就早期预防而言,可以通过控制导致肾病的危险因素来预防慢性肾脏病的发生,如高血压患者遵医嘱服用降压药将血压控制在正常范围;糖尿病患者监测和控制血糖;维持健康的生活方式,如戒烟,健康饮食,适量运动,保持合理的体重;应避免长期使用可能造成肾损伤的药物,例如非甾体抗炎止痛药和成分复杂的“秘方”“偏方”等。

慢性肾脏病的早期阶段可能没有明显的症状,那么,如何早期发现肾脏异常的信号?聂晟指出,正常尿液的外观通常是淡黄色、清晰透明,如尿液外观出现异常,如泡沫尿、血尿,或出现频繁夜尿、下肢浮肿等情况,应尽快就医;其次,定期体检非常重要,尿常规和尿微量白蛋白、肾功能及B超检查是评估肾脏是否有疾病的最主要手段。年轻人出现高血压应该注意检查尿蛋白,糖尿病患者应从确诊开始每季度做尿微量白蛋白检测。

如何治疗慢性肾脏病？

慢性肾脏病的治疗是一个持续、动态过程。聂晟表示,该病症不仅要靠医生精心制定药物治疗方案,更需要患者及家人在饮食控制、生活护理等多个方面进行配合,医患协力,缺一不可。

例如,慢性肾脏病患者摄入主食、蔬

菜、肉类、谷物需要均衡,避免饮老火汤或暴饮暴食。建议选择优质蛋白,包括瘦肉、鸡肉、奶、蛋、鱼和大豆等。需要控制蛋白摄入量,早期肾脏病建议每天蛋白质摄入量为每公斤体重0.8—1g,而中晚期肾脏病则为每公斤体重0.6—0.8g。另外,良好的血压、血糖控制至关重要。患者应居家监测血压、血糖,并坚持记录,及时与门诊医生沟通。

除此之外,聂晟提醒,慢性肾病患者常常伴有高尿酸血症,可以形成尿酸盐结晶沉积在肾脏导致尿酸结石,也可以在关节旁形成痛风结节,痛风发作时剧烈疼痛。此类患者需要避免进食海鲜、老火汤、动物内脏这些高嘌呤的食物,要戒酒,尤其是啤酒和葡萄酒;应在医生指导下降尿酸治疗,而不应在痛风发作时反复服用止痛药,以免进一步损伤肾功能。

(李晓珊 张镭)

保健

夜晚难入眠 试试这碗汤

中国睡眠研究会的数据显示,我国超过3亿人存在睡眠障碍。如何改善睡眠是现代普遍关心的问题,除了有意识地调整作息,还可以从饮食调理开始。例如被称为“东方睡果”的酸枣仁,就是常用的调理睡眠的食药材,日常也可以多吃大枣、百合等健脾养心的食物。广东省中医院临床营养科为大家推荐一款养心助眠汤水

安神助眠汤

推荐人群:失眠人群

材料:酸枣仁10g、白术10g、茯苓20g、黄芪15g、桂圆5g、猪心300g(4—5人量)。

烹调方法:酸枣仁、白术、茯苓、黄芪、桂圆洗净,猪心洗净后加料酒姜片焯水再洗净,控水捞出。全部食材加入紫砂锅,放入适量清水大火烧开,然后转小火炖1.5小时,加入适量盐调味即可出锅。

汤品点评:脾乃气血生化之源,现代人工作压力大,劳累过度则伤脾,缺乏运动、长期久坐导致脾虚气弱,暴饮暴食、“肉食主义”、消夜习惯则可加重脾胃负担。另外,过喜、过悲、过怒、过思、过恐都会耗损五脏的精气,导致失眠发生。这道汤水中,酸枣仁、桂圆补心益脾安神,白术益气健脾,黄芪、猪心补气血,有调理脾胃、养心安神的功效。

(来源:广州日报)