

心理诊所

情绪低落、睡眠不足、注意力不集中……入冬后,一些人的心情也随着冬季的到来而转向“灰暗”,进入“冬季抑郁”期。

郑州市第九人民医院心理卫生中心主任常国胜介绍,从诊断学上严格意义来说没有冬季抑郁症之说,但秋冬抑郁症相对比较高发。特别是一到冬季,很多人容易无精打采,身体经常产生乏力、失眠、易感疲劳等症状,继而情绪低落、忧伤,对任何事都不感兴趣;有的人还变得神情呆滞、慵懒少动,严重者甚至悲观厌世。这种“冬季抑郁”的症状确切地称为“季节性情绪失调症”或“季节性情感障碍”。

解决方案之一: 晒晒太阳

冬季容易“忧郁”的主要因素与冬季特有的气候有关。郑州市第八人民医院心理科主任霍军指出,昼短夜长的冬季,日照时间的缩短,这都是“抑郁”的主要诱因。从医学角度来讲,光照时间短会引起体内松果体分泌褪黑激素增加,导致五羟色胺减少,功能降低,进而影响人的情绪。

霍主任建议,冬季要有意识地增加光照时间。冬季多晒晒太阳,多做户外活动,

晒晒太阳 交交朋友 远离“冬季抑郁”



对预防抑郁有很好的效果。特别是长期在室内办公的人群,更要注意透气通风,适当接受阳光的照射,室内白天最好不要挂窗帘,晚间适当增加照明的亮度。

解决方案之二: 增加交流

冬季天气寒冷,冬季人们往往不愿意外出走动,霍主任提醒,经常一个人闷在

家中,特别是对老人而言,会产生孤独感,稍有不顺心,就会加重情绪反应。冬季一定要注意主动和外界交往,多和朋友交流聊天,这样也有利于调整心态,增强自身心理调控能力。

另外,冬天的整体环境容易让人产生一种萧条感,注意不要让外界环境因素影响个人的工作和生活,情绪低落时不妨和

朋友一起放松一下,谈笑之余饮点绿茶、咖啡,吃些香蕉、巧克力等,帮助兴奋神经系统,改善心情。

解决方案之三: 适度运动

研究发现,常年在室内工作的人,尤其是体质较弱或极少参加体育锻炼的脑力劳动者以及平素对寒冷比较敏感的人更容易产生“冬季抑郁”。

抵抗“抑郁”侵袭,要加强体育锻炼。通过运动,体内的新陈代谢加快,肾上腺素分泌增多,会使人情绪开朗、精神愉快。平时要多找些自己感兴趣的事情做,懂得放松心情,要多冥想。另外,情绪低落时,专家建议不妨做做其他事情来分散注意力,如看书报、听音乐等。

一般来说,只要端正心态,保持积极乐观,“冬季抑郁”的状况会很快减轻直至消失。霍主任提醒,如果连续2周以上仍无法调整,就要及时找心理医生进行咨询,确立解决方案,严重时须借助药物帮助。

周娟 张伟

健康维权



看病难、医院医德医风问题成为人们议论的焦点。作为党报,我们将紧密配合相关部门工作,竭诚为您服务。如果您是医院漫天要价的受害者,如果您在看病过程中合法权益受到侵害,您可以向我们投诉。我们将秉承权威和公正来维护您的合法权益。

维权热线:0371-67655507 手机:15803810387



专家信箱

近一段时间以来,记者接到不少热线电话,许多患者都希望借助《健康周刊》的版面直接和医院专家进行互动。为此,本报健康周刊特别开辟“专家信箱”栏目。除了针对疑难杂症进行排疑解难,您还可以通过这个平台了解日常养生保健知识,以及一些常见病的预防、治疗措施等。

热线电话:0371-67655507 电子信箱:zzrbjankang@163.com

医讯快递

粗粮吃得少 易患糖尿病

吃对食物,才会健康。美国科学家在一份研究报告中指出,白米和白面包等淀粉类食物会增加人们患糖尿病的风险。其中每天进食300克以上白米的人,患糖尿病的风险会增加78%。报告同时指出,适量进食全谷类食物有助降低风险。

美国纳什维尔·范德比尔特大学的拉奎尔·维里嘉斯博士及其研究小组对6.4万人进行了为期5年的追踪研究,记录了他们的日常饮食和生活习惯。研究过程中,有1608名受访者患上了糖尿病。数据显示,常吃白米、白面包和面条的人患病率尤其高,其中每天吃超过300克白米的人,患糖尿病的可能性比每天吃200克以下白米的人高出78%。

波士顿大学公共卫生学院的苏普里亚·克里什南表示,在日常食谱中增加纤维含量,就能减少这种风险,这并不困难。他说:“人们只要用全麦面包代替白面包,或者多食用些葡萄干、小麦片、燕麦片等粗粮,他们每日进食的纤维量就会从低级升至中级,这相当于把患糖尿病的风险减少10%。” 陈实

专家提醒

服药半小时内不宜抽烟

吸烟有害健康,已是尽人皆知,然而吸烟会对药效产生影响,这恐怕很多人都不知道。

近年来的大量研究证明,吸烟不仅危害健康,而且会干扰药物代谢,降低药效,甚至贻误病情。有些人生病后遵医嘱治疗却疗效不佳,可能就是由于在服药期间吸烟造成的。香烟中含有的尼古丁在进入人体后,会对肝脏中的代谢酶系统产生影响,使药物代谢的过程加快或变慢,导致血液中药物的有效浓度降低,不能发挥出应有的作用。尼古丁能释放抗利尿激素,从而使代谢产物不能及时排出,导致药物蓄积中毒。此外,吸烟过多会损耗合成维生素C、维生素B6和维生素B12所需的矿物质和各种必需营养物质,间接对药物治疗过程产生不利影响。

当然,也不是所有的药都会明显受到吸烟的影响。研究表明,疗效明显受到吸烟影响的药物包括解热镇痛药、麻醉药、平喘药、抗心绞痛药、抗血小板药、降脂



药、降糖药、利尿药、抗酸药、胃黏膜保护药、避孕药等,常见的药品有茶碱、咖啡因、心得安、安替比林、丙咪嗪、非那西丁、镇痛新、丙氧吩、速尿等。

因此,患者在服用以上药物期间,尤其应该小心。用药期间最好戒烟,特别是患有糖尿病、心血管疾病、消化性溃疡、肺部疾病、变态反应性疾病及癌症的病人,因为吸烟对这些疾病的发病率和疗效影响最大。其次,服药后30分钟内务必要不要吸烟。实验证实,如果病人在服药后30分钟内吸烟,血液浓度会降至不吸烟时的1/20,导致药效不能正常发挥。

同时,烟民在看病时,应该如实告诉医生自己的吸烟史和吸烟量,以供医生参考。虽然在用药期间戒烟对药效有一定帮助,但长期吸烟史也已经导致人体状况产生了变化,同样会对药效造成影响。有时候,为了抵消吸烟造成的影响,医生有可能加大药量;如果戒烟了,医生则需要有针对性地调整处方和药量。 魏敏吉

健身有道

冬季自行车减肥一月方案

背景:乘着微风,飞驰在初冬的街道上。突然发现,自行车上的风景,竟别有一番滋味。现在,就让我们开始实行冬季一个月集中式减肥方案吧!



步骤一 第1~2周 自行车生活的起点

1.每日骑20分钟x2=40分钟的自行车

有氧运动的根本含义是用较慢的节奏进行较长时间的运动。难得骑自行车出来一次,如果5分钟10分钟就回家,则太浪费了。

初学者可根据自己的节奏骑一个单程,即20分钟左右的路程。例如,上班时坐车前往最近的车站的人,如果是单程20分钟左右距离的车站,则可骑车前往。再从那儿坐上班。或者,去超市和便利店,也可在路上选择喜欢的路段来骑20分钟的车。

单程20分钟,双程就是40分钟了。体重50公斤的话消耗的卡路里是:时速10公里140卡路里,时速13公里175卡路里,时速16公里210卡路里,以此类推。

你消耗的卡路里(kcal)=时速(km/h)×体重(kg)×1.05×运动时间(h)。

2.挑战周末90分钟的长距离车程

周末选择一天,可以尝试进行稍微远点的1小时左右的长距离车程,顺便换下心情,选择沿着公园里或河边专用的车道等适合自行车行驶的地方,不经意间就可以踩上差不多90分钟的时间(包括返回的时间一起)。

出汗的时候,要及时补水。出发前喝一杯水,路上最好带上水壶每隔15到20分钟喝一口。建议选择周六进行,因为周末剩下的最后一天,大概想在家好好修养一下身心吧。

步骤二 第3~4周 增加运动量

1.目标指向:平日1小时,周末2小时

习惯了骑自行车后,可以根据自己情况逐渐加速和延长运动时间了。以平时每天最低骑1小时为目标。当时间和精力都有余地时,就能够在周末进行2小时的长距离车程了。选择单程30分钟左右的公园或河堤,骑一个小时的话合计就有2小时了。

为了避免途中乏力,应注意在运动过程中及时补充水分,也可以利用含糖的运动饮料。

2.关注自己的脉搏

有氧运动中,有个可以有效地燃烧脂肪的“脂肪燃烧范围”。通常用心率(一分钟内心脏跳动的次数,与脉搏差不多)来表示。最大心率(心率的界限值,可根据年龄求得)的50%~60%左右为“脂肪燃烧范围”,如果能够遵循这个范围则可以有效地燃烧脂肪。20~30岁的女性,“脂肪燃烧范围”在每分钟120~140拍的节奏。脉搏可在骑车途中停下来测量。若测出6秒钟12~14拍,再乘以10即每分钟120~140拍,最好在这个范围内来行驶。

一个月减2公斤的实现方法

1克脂肪约为7.2kcal,2公斤脂肪则为约14,400kcal。这些可以在一个月(30天)之内减掉吗?

现在就让我们来算一下吧!按照步骤一,两周内的平均时速为13公里,周末为时速16公里的话,14天预计消耗卡路里计2,695kcal。

按照步骤二,剩下的16天里与以上相同,平日的平均时速13公里,周末时速16公里,则预计消耗卡路里为4,410kcal。

计算下来,一个月就可以消耗7,105kcal,也就是可减少体内1公斤的脂肪。剩下的1公斤就要配合饮食来减掉了,一天减243kcal是很必要的。

温馨提示

骑完后记得要做伸展运动来放松身体。

骑车基本上是一项对身体负担很轻的运动,但是长时间的持续运动,总是会给腰和脚为一些部位积攒疲劳。因此建议回家后,在沐浴前做一下伸展运动来舒筋活络。只有筋骨伸展开了,第二天才能继续精神抖擞地运动。舒展运动最舒服的关键在于于止15~20秒。另要注意呼吸自然,缓慢地伸展肢体。



11个因素预测骨折风险

最近,美国科学家开发出一种独特的模式,运用这种模式,医生能预测绝经后的妇女今后5年内发生髌骨骨折的风险。

美国加州大学医学院内科学教授约翰·罗宾斯领导了这项研究。研究人员对参与“女性健康倡议”项目的近10万名女性进行了调查分析,这是一项由美国政府资助的女性健康活动。通过对数据进行细致分析,研究人员发现了11个可能引起骨折的因素,并在68132名女性身上进行了验证。

有助于预测骨折风险的11个因素包括:年龄、健康状况、体重、身高、民族/种族、身体锻炼情况、54岁后骨折病史、双亲髌骨骨折史、当前是否吸烟、当前皮质类固醇使用情况以及是否接受过糖尿病治疗。约翰·罗宾斯解释说:“一旦了解到今后5年内发生骨折的风险,女性就可以有意识地改变生活方式,降低风险。”专家预测,随着人口老龄化趋势越来越明显,这项新成果,能帮助妇女预防骨质退化和骨折。

杨孝文

耳聋耳鸣 一滴见效

千里耳是国家批准根治耳聋耳鸣的新型外用品,一滴进耳当场见效,2疗程治愈耳鸣,3疗程告别耳聋,中耳炎只需一盒。纯中药高浓缩,安全高效。

电话:0371-63285611

构建平安环境 促进医患和谐 “平安医院看郑州”栏目开栏

平安医院 看郑州

今年4月,卫生部、中央综治委、公安部等部委联合下发了《关于深入开展创建“平安医院”活动的意见》,决定从2007年起在全国卫生系统开展创建“平安医院”活动,并将创建“平安医院”工作纳入“以病人为中心,以提高医疗质量为主题”的医院管理年活动中。

6月初,省会郑州卫生系统启动了创建“平安医院”活动,全市各级各类医院积极响应,纷纷采取相应措施开展活动。据统计,短短半年时间,省会医疗执业环境明显改善,医院及周边安全状况明显好转,医疗服务质量明显提高,医院内部医患纠纷、刑事案件、治安事件和安全隐患明显减少,医院治安防控能力明显增强,医患关系进一步和

谐,医患纠纷调处机制逐步完善。可以说,创建“平安医院”活动对于创造良好的医疗执业环境,构建和谐医患关系,促进卫生事业健康发展和平安郑州建设具有重要意义。为进一步推动“平安医院”活动的深入开展,增强医患之间的信任感,构建和谐平安的省会医疗环境,郑州日报健康周刊特开辟“平安医院看郑州”栏目。

从12月13日开始,“平安医院看郑州”栏目将逐一参加创建“平安医院”活动的医院进行专访报道,内容涉及各医院在创建“平安医院”活动中所做的各项具体工作、采取的创新理念和方式以及今后的工作思路和目标等。 本报健康工作室

小儿多晒太阳 可预防佝偻病



王女士:我家孩子刚出生,听邻居大娘说冬天的孩子易得佝偻病,我想问一问佝偻病有哪些表现,该怎么防治?

郑州市妇幼保健院儿科主任医师建华:佝偻病是婴幼儿时期比较常见的一种维生素D缺乏症。缺乏维生素D时,钙不能被吸收,使钙磷代谢失常,产生骨骼病变。发生佝偻病的原因主要有以下三个方面:一、维生素D供应不足。婴儿膳食中含维生素D量很少,牛乳中含量少且钙磷比例不当,影响钙的吸收。

二、户外活动少,人体中维生素D不能转化为内源性维生素D。三、其它因素:如生长发育迅速;患有胃肠道或肝、肾疾病;只以谷类为主要食物,副食少以及服用其它药物等。

佝偻病患儿最主要的变化是由于骨骼病变所出现的症状,这是佝偻病的特征表现。6个月以下

的孩子,用手指轻压其枕骨或顶骨,犹如乒乓球有弹性感;8~9个月的孩子头颅呈方形,前囟门也偏大,至18个月前凶门尚不能闭合。1岁左右的孩子,胸部则可见到肋骨与肋软骨交界处膨大如珠,称为肋串珠;并可出现胸廓畸形如胸骨前突呈“鸡胸”和肋缘的外翻。1岁以后会走路可出现两下肢向内或向外弯曲的畸形呈“O”型腿或“X”型腿。

预防小儿佝偻病首先要预防先天性佝偻病。孕母要多食含钙丰富的食物,多晒太阳;其次,小儿出生后多到户外活动,多晒太阳,注意不让孩子隔着玻璃晒太阳,因为玻璃阻挡了阳光中的紫外线。另外,提倡母乳喂养,因母乳中钙、磷比例适宜,但也要及时增服维生素D制剂。人工喂养时,更要注意及早补充维生素D制剂。服用时要遵医嘱,过多服用可致维生素D中毒。