

晒不到太阳导致内分泌紊乱？

# 阴雨连绵身体差！这是季节性情感障碍

文、图：今日女报 / 凤凰网记者 李诗韵 通讯员 石荣



扫一扫，看更多精彩内容

资料图片

古语云“天昏昏兮人郁郁”，这用来形容最近的湖南人很是恰当。湖南省气象局资料显示，自2018年12月以来，湖南遭遇持续低温阴雨寡照天气，阴雨日数之多、日照之少，为历史罕见，持续时长为1951年有连续气象记录以来的极值。

不少湖南市民感觉到，连绵阴雨的天气，让人精神萎靡，心情也很不舒畅。可其中的健康隐患你又是是否了解呢？

2月26日，今日女报 / 凤凰网记者从湖南省第二人民医院和湖南中医药大学第一附属医院了解到，近期门诊和住院人次增幅达两至三成，其中，季节性情感障碍人群较为凸显。除此之外，肠胃不适、皮肤过敏以及关节病患者比例也大幅度增加。

延伸阅读 >>

## 阴雨再度来袭，当心雨天后遗症

文、图：今日女报 / 凤凰网记者 李诗韵 通讯员 陈双

说完季节性情绪障碍，我们再来聊一聊关于雨天的健康隐患吧！2月25日，今日女报 / 凤凰网记者从湖南中医药大学第一附属医院了解到，今年2月以来，该院收治的患者数量不断增长，其中心脑血管疾病、呼吸道疾病、胃肠道疾病、高血压等就诊患者明显增加。

对此，记者特邀该院老年病科副主任张稳制定了四副针对雨天后遗症的健康锦囊。

### 1- 胃肠调护

长时间的雨水使得肠道病菌和霉菌生长迅速，因而极易诱发急性肠道传染病和食物中毒，如痢疾、腹泻等。此外，进食需要特别注意卫生，水果和蔬菜一定要洗干净后食用，直接从冰箱中取出的食品也尽量不要吃，饮食宜清淡。可选除湿的食物，如红豆、薏米，多吃苦瓜、莴笋、莲子、百合等苦味食物。

### 2- 皮肤调护

阴雨天各种微生物滋生，各种细菌、螨虫、皮屑等都有可能引发皮肤疾病。尤其当女性贴身内裤得不到阳光紫外线的有效杀菌时，容易感染妇科病。

因此，手足癣患者在多雨季节应尽量避免洗碗、洗菜等接触水的家务活动，少穿透气性差的雨鞋和运动鞋，内裤、鞋袜湿后要迅速更换。女性要注意贴身内衣裤的干爽，多烘干贴身衣物，高度注意个人卫生。

### 3- 关节调护

类风湿性关节炎发病的原因，与风湿有一定的关系。因此，患者最好尽量避免碰凉水，平时洗漱等使用温水，出门携带雨具。可适当增添衣物、袜子等，平日也可将中药汤剂热敷患处，用中药蒸浴是不错的选择。

### 4- 心血管调护

雨季天气阴沉，气压下降，这种环境会影响人体的血管、神经、内分泌系统等，使心血管疾病患者出现胸闷、头晕等不适症状。老年高危人群的体温调节能力及血管弹性有所降低，容易引起心绞痛频繁发作，患心肌梗塞、中风的可能性也会增大。

因此，需要降低血压、控制血糖和胆固醇指标。对于已经出现急性心肌梗塞，或做过心脏支架、搭桥手术的极高危患者，更要注意保暖、饮食清淡、适量锻炼等。

小科普 >>

## 糖尿病足患者泡脚要注意

文 / 张杰 (湖南省脑科医院 ICU)

泡脚可缓解疲劳、促进血液循环和新陈代谢，尤其在寒冷时节，泡脚可起到驱寒、助眠的作用。然而，糖尿病足患者并不适合用热水泡脚。因为糖尿病足患者末梢神经不能正常感知外界温度，用热水泡脚很容易导致烫伤，从而引发严重后果。然而，糖尿病足患者保持足部清洁非常重要，因此患者每晚用35℃左右的温水泡脚，时间不要超过10分钟，洗完后用柔软、吸水力强的毛巾擦干脚趾缝。每天晚上睡觉前，要认真检查足部有没有水肿、皮损、皮裂、甲沟炎等，若发现异常，应及时处理。

## 喝隔夜茶真的易致癌吗

文 / 任丹 (湖南省脑科医院重症医学科)

春天新茶上市，又可以让很多爱茶之人解渴了。网上有传言说：“隔夜茶易滋生亚硝酸盐，增加患癌几率。”可实际上，并非如此。茶汤当中的营养物质很少，蛋白质和糖类物质含量更少，根本不适合细菌存活。另外，茶汤含有茶多酚等成分，虽然隔夜茶的茶多酚含量会下降，但也具有一定的抑菌效果，所以隔夜茶并不会增加患癌几率。相对而言，隔夜茶水中最易存在的问题是因开盖放置所带来有害杂质污染。所以，隔夜茶可以喝，但要注意别被杂质污染。

## 晒不到太阳，他内分泌数据乱了

晚上多梦易醒，白天嗜睡萎靡。这样的生活状态，让今年42岁的李先生特别辛苦。如今，他每天精神不振，导致工作无法正常开展。在无法自行消化负面情绪后，2月15日，他在家人的陪伴下来到湖南省第二人民医院心身医学科求诊。

乐观积极的李先生为什么突然出现这样的状态？一番检查后发现，他是由于近期省内阴雨连绵光照少，导致人体生物规律以及内分泌紊乱进而影响情绪，患上了典型的“季节性情感障碍”。主要表现为莫名全身乏力，突然感觉悲从中



医生正在为季节性情绪障碍患者进行心理辅导

来，甚至出现严重抑郁症状。

该院成人精神科主任李新纯介绍，近两周时间内，像李先生这样的患者明显增多。尤其对于有抑郁症病史的患者而言，连续的阴雨天气可能加速抑郁症的复发。

“人的心境、情绪与环境气候有关，长期的阴雨天气容易让人的情绪变坏，特别是性格闷、不善交流的人群更易发生。”李新纯向今日女报 / 凤凰网记者分享了近日接诊的另一个病例。

32岁的张女士曾在2016年确诊为抑郁症，经治疗后逐渐康复停药。这一次，她由于多日阴雨寡照，病情反复。

“她总觉得下雨就是在嘲笑她是个悲剧。”李新纯说，由于张女士整日卧床不起，也不再与家人沟通交流。最终，丈夫带她就医，最终被确诊为“复发性抑郁障碍”。

## 褪黑素增加，抑郁情绪来了

“季节性情感障碍，是与特定季节（冬季尤为突出）有关，以抑郁为特征的一种心境障碍。”湖南省第二人民医院心身医学科主任杨栋介绍，这种抑郁症与白天的长短或环境光亮程度有关，常见症状包括：疲劳、焦虑、易怒、兴趣丧失、排斥社交、注意力减退、烦躁不安、失眠或嗜睡等。另外，爱吃甜食和体重增加也是常见的伴发症状，但并非其他抑郁症的特异型标准。

那么，为什么晒不到太阳就容易患上季节性情感障碍呢？

杨栋解释，早在1980年，国外科学家就证实过高强度的光线可以影响人类松果体释放褪黑素。而褪黑素有助于

改善睡眠，且它的分泌具有明显的昼夜节律，白天分泌少，夜间分泌多。

也就是说，长沙连绵阴雨天气，人体内的褪黑素分泌增多，人体反倒容易加重消沉抑郁情绪。另外，又恰逢春节过后，节假日轻松的节奏被打破，上学、上班的压力让人难以适应，致使出现抑郁情绪。

## 给阴雨天的心情“打鸡血”

“抑郁情绪并不是抑郁症。”杨栋提醒，阴雨天出现抑郁情绪是正常的，大家首先不要怀疑这是抑郁症。抑郁症必须通过医生评估才能确诊，所以大家不用过于担心。那么，如果出现抑郁情绪，该如何给自己“打鸡血”呢？

- ① 根据自己兴趣爱好，多做些能让自己心情舒畅的事，比如K歌、享受美食、爬山等
- ② 多做一些室内运动，人在运动的时候会分泌多巴胺等激素，能够让人觉得快乐
- ③ 可对起居环境、工作环境进行调整布置，购置些绿植、花卉，尽量营造得“阳光”些
- ④ 多让自己“动”起来，可选择一些简单的轻体力劳动，如打扫卫生等
- ⑤ 多参加聚会，多和亲友“吐吐槽”，及时排解负面情绪
- ⑥ 逐渐调整好作息时间，营造舒适的睡眠环境，保持充足睡眠
- ⑦ 去阳光充足的地方旅游，调解消沉的情绪
- ⑧ 如情绪不佳严重影响生活，建议到专业医疗机构寻求医生帮助