

中年女性为何春天更易犯困?

警惕!“春困”也可能是一种病

今日女报/凤凰网记者 罗雅洁 李曼倩

春分节气后,万物复苏,生机盎然,但不少人总感到疲倦、浑身无力,容易犯困,整个人懒洋洋的,这就是我们常说的“春困”。在很多人看来,“春困”问题不大,好好休息就行。但你知道吗?有些你认为的“春困”可能不是困,而是一种病。



“春困”可能不是困。



扫一扫,观看视频

白天上班晚上操心孩子学习 长沙女子累病了

“医生,我最近‘春困’好严重,睡眠不好,总是头晕,背部和肩颈都感觉很酸痛。”前不久,长沙市民刘女士来到湖南中医药大学第二附属医院就诊,对针灸推拿康复科副主任医师付磊讲述了自己的烦心事。

刘女士今年44岁,女儿在读初三,正处于升学的重要阶段。因此,刘女士白天要工作,晚上要操心孩子的学习,变得十分焦虑。最近,她发现自己怎么也睡不好,即使早早上床,醒来仍然很疲惫,感觉自己“睡不醒”,精神状态很不好,头部、背部、肩颈还出现了疼痛。这种困倦感影响了她的日常生活和工作,“注意力不集中,做事丢三落四,工作效率都变低了”。

自己是不是生病了?带着这样的疑问,刘女士去医院做了抽血化验,甚至做了头部和颈部的CT。检查结果显示,

刘女士的身体没有问题,医生建议她回家注意休息即可。但是刘女士身上的困倦感一直没有得到缓解。

刘女士的讲述,让付磊快速想到了“慢性疲劳综合征”。通过进一步了解,付磊更加确认了。

“由于春天雨水多,湿度大,人体容易被湿邪入侵,从而产生‘湿浊内困’的亚健康状态。”付磊表示,他所在门诊最近收治的“慢性疲劳综合征”患者量也较多,年龄主要集中在40至60岁,女性占比将近八成。

为何中年女性更容易患上此病?付磊解释说,因为中年女性激素方面的变化、贫血等原因更易引起疲劳感,从而更容易患病。“另外,饮食、生活作息不规律,工作和心理压力大的人群也会因为睡眠不足和长期处于疲劳状态导致患上该病。”

并且在空气没有污染的情况下进行一些体育运动,在锻炼的时候要注意增减衣物,以免受寒引起感冒。

宝宝脑部发育不良的原因有哪些

文/陈娟(湖南省儿童医院疑难综合病房)

1. 孕期中有害因素。缺氧、毒血症、弓形虫病毒、妊娠期风疹病等疾病都会影响到胎儿的正常脑部发育。另外,准妈妈们在分娩过程当中胎位不正、生产时间过长、脐带打结或绕颈、窒息等情况也会让宝宝的脑神经受到一定的损害。建议在怀孕过程当中积极做产期检查,当发现问题时,及时处理。

2. 营养不足。宝宝生下来之后生长发育是需要充足营养的,如果宝宝出生早期营养跟不上的话,就会让宝宝大脑神经因为分裂期缩短,而造成发育不良的情况。如果晚期营养不良的话,就会让孩子大脑神经因子体积逐渐减少,就算是后面营养得到了一定的补充和改善,但是宝宝的智力恢复也是会非常慢的,如果状况比较严重的话,脑部发育状况

怎样区分“春困”与“慢性疲劳综合征”

“慢性疲劳综合征”和“春困”有什么区别?

付磊介绍,确诊“慢性疲劳综合征”,首先要排除是因躯体疾病、精神障碍、烟酒药物依赖和其他原因引起的慢性疲劳,其次是疲劳状态持续半年或更长时间,并且在充分休息后疲劳症状仍不能缓解。

“除了疲劳之外,患者通常还伴有其他症状。”付磊表示,如果患者出现记忆下降或注意力难以集中、咽喉痛、颈部或腋窝部淋巴结触痛、肌痛、多发性非关节炎性关节痛、新出现的头痛、睡眠障碍和劳累后持续不适等症状的4条以上,就可以判定为“慢性疲劳综合征”。

“这和‘春困’是不一样的,‘春困’在得到充分休息之后可以缓解,但‘慢性疲劳综合征’休息后疲劳感仍然不会缓

解。”付磊告诉今日女报/凤凰网记者,像刘女士一样的“慢性疲劳综合征”患者在就诊检查时可能各方面指标都正常,导致问题容易被忽视,从而得不到及时治疗。“长期下去可能导致机体功能下降,继而引发呼吸系统、消化系统、免疫系统等系统性疾病,成为心脑血管、肾脏、肝脏及甲状腺疾病和恶性肿瘤的发病诱因之一。”同时,由于患者长期存在抑郁、焦虑、烦躁、易激动的情况,很可能继发焦虑症、抑郁症。

“因此,对‘慢性疲劳综合征’必须高度警觉。”付磊建议,如果怀疑自己患上了“慢性疲劳综合征”,可根据自己的主要症状选择到神经内科、风湿免疫科、中医内科、针灸科或睡眠专科等就诊,早干预早治疗。

注意这些,有效预防“慢性疲劳综合征”

“中医认为‘慢性疲劳综合征’是多脏器、多系统功能失调的疾病,不同的个体体质不同,症状表现不同,脏腑功能失调的程度也不同,中医的治疗优势便在于辨证施治,治疗方法多种多样。”付磊介绍,中药方面的方法有汤剂、膏方等,外治的方法有针刺、督脉灸、扶阳灸,还有推拿、耳穴压豆、拔罐、药浴和传统功法训练等,它们都能不同程度地改善“慢性疲劳综合征”,“不论是草药、穴位还是治疗方法的选择,都会根据患者的整体情况灵活选择,个性化施治以调整阴阳,疏通经络,运行气血,使人体恢复阴阳秘,脏腑功能活动协调的状态”。

目前,刘女士已接受了5次治疗,包括针灸、艾条、拔罐等,其症状得到改善,身体正逐渐恢复健康。

“在日常生活中注意这几点,可以有效预防‘慢性疲劳综合征’。”付磊说,

在心理上要调整好心态,保持心理健康,要提高情绪调控能力,培养自己的兴趣爱好,总之要学会正确及时地淡化和缓解不良情绪,必要时可以进行心理咨询;在饮食上,要戒烟、酒、辛辣等刺激性食物,少吃油腻等不易消化的食物,多吃应季的水果蔬菜,营养摄入要均衡、适量,不要过度进补,不要过饥过饱;在作息方面,不能熬夜,要减少睡懒觉,睡得太多或太少都会导致疲倦,睡前不要玩手机、饮酒或做剧烈运动等干扰正常入睡的活动,保持正常规律的生活节奏;最后还要注意劳逸结合,无论脑力劳动或体力劳动,都不能过于疲劳。另外“四体不勤”已成为很多人的通病,“建议每天开展至少1小时的体能活动,如爬楼梯、散步或打扫卫生。适度的运动在缓解疲劳、改善情绪、提高身体机能方面都有积极意义。”

科普

结核病如何防治

文/戴银霞(长沙市中心医院结核病诊疗中心急诊病房)

1. 保持空气流通。不管是什么季节,都要坚持每天开窗通风,这样才能有效预防结核病。开窗最好在空气良好的晚上和早晨,这个时候人流和车流比较少,空气较清新。

2. 勤换洗衣服。特别是经常外出、应酬多,或者经常参加集体活动的人群,更应该注意勤换洗衣物,换洗的衣物要经太阳光暴晒。

3. 勤洗鞋子。结核病是通过唾液和痰液进行传播的,如果地面上出现带有结核病毒的唾液或者痰液,就容易引起感染。

4. 避免抽烟。抽烟不仅会降低身体的免疫力,而且会伤害身体的呼吸系统。

5. 注意生活规律。要保证充足的睡眠,保证规律的生活习惯,这样才能有效调节人体的各种机能,增强身体的免疫力。

6. 加强体育运动。坚持每天早起,

可能会没有办法恢复,影响宝宝一生。

儿童流感怎么护理

文/张小晴(湖南省儿童医院病友服务中心)

儿童流行性感通常可以通过物理降温、多喝水、清淡饮食来护理。流行性感通常是流感病毒感染引起的一种急性呼吸道传染病,会导致儿童出现发热、头痛、咳嗽等症状,此时通常可以给儿童进行物理降温,使用温毛巾擦拭身体的手肘、腹股沟等部位,促进散热。同时注意多喝温水,不仅可以缓解咽喉黏膜红肿,而且有助于促进代谢,帮助患者散热。此时应该注意健康饮食,适当给儿童进食小米粥、蔬菜粥、南瓜粥等清淡易消化的食物。

儿童发生流行性感冒时应该及时去医院的发热门诊、呼吸内科等进行相应的检查,诊断后可以在医生的指导下服用磷酸奥司他韦颗粒、布洛芬颗粒等药物来进行治疗。治疗期间注意多休息,保持足够的睡眠,避免熬夜,不要进行剧烈运动,同时注意保暖,防止受凉。

脑中风有哪些后遗症

文/文凤(长沙市中心医院重症医学科)

1. 麻木。受影响的肢体,特别是肢体的末端,如手指或脚趾,或偏瘫的脸颊皮肤有蚂蚁爬行的感觉,或针刺的感觉,或刺激反应缓慢。

2. 嘴歪眼斜。眼袋一侧以下的面肌瘫痪。表现为鼻唇沟变浅,口角下垂,牙齿暴露。鼓颊吹哨时,口角歪向健康侧,流口水,说话时更明显。

3. 中枢性瘫痪。这是由于大脑皮层运动区锥体细胞及其神经纤维——锥体束受损。

4. 周围性瘫痪。它是由脊髓前角细胞、脑干运动神经核及其神经纤维——脊髓前根、脊神经和颅神经损伤引起的瘫痪。

5. 偏瘫。偏瘫是指上下肢、面部肌肉和舌部肌肉下部的运动障碍,是急性脑血管疾病的常见症状。虽然轻度偏瘫患者仍然可以移动,但当他们走路时,经常弯曲下肢,伸直下肢,瘫痪的下肢一步一步地划半个圈。