

健康指南

**季节交替
引发秋乏
保持好心态可减轻症状**

晚报讯 一放假就习惯了多补补觉,几天下来感觉怎么也睡不够;晚上早早上床,中午还午睡了,但一整天下来还是很困……国庆长假期间,不少市民出现了“秋乏”嗜睡现象。对此,市四院精神科主任医师缪海燕提醒:秋乏是入秋之后光照减少,人体正常的生理反应。但如果疲劳感持续并严重影响生活质量,建议及时咨询医生寻求进一步的建议和治疗。

俗话说,春困秋乏夏打盹,很多时候都是因为外界环境的变化引起的。“秋乏是一种人们在秋天感到疲倦和困乏的现象。”缪海燕解释,秋乏其主要原因可以归结为以下几个方面:第一,光照减少,秋天白天的时间变短,太阳光照强度减弱,这对人的生物钟和身体活力产生了影响。第二,秋天气温的下降可能会导致人体适应能力下降,新陈代谢减缓,从而感到疲倦。第三,入秋后,处于季节的交替期,人们的身体需要适应新的环境变化,这可能对精神和身体产生压力。此外,对于一些人来说,秋天可能意味着学业或工作的新开始,心理压力增加,导致身体感到疲惫。

一旦出现秋乏的症状,该如何缓解呢?缪海燕这样支招:首先,要保持良好的睡眠习惯,做到早睡早起,确保每天有足够的休息时间;同时,饮食均衡,合理搭配营养,增加摄入维生素、矿物质和蛋白质,提高身体抵抗力;适量的运动可以增加能量和活力,改善体质;积极地面对各种挑战和压力,保持良好的心态可以减轻疲劳感;保持良好的生活习惯,注意室内空气的流通、保持环境清洁,避免过度使用电子设备。

“很多时候,除了身体状况外,睡眠跟情绪、心态密切相关。”缪海燕提醒,如果“秋乏”持续很长时间,并且影响到工作和生活,可以去正规医疗机构的睡眠门诊咨询,在医生的指导下对症干预和治疗。

记者冯启榕
见习记者朱颖亮
实习生黄珺祺



CFP供图

康复课堂

**秋季失眠
需先把脉
五类失眠需要对症治疗**

晚报讯 秋季落叶缤纷,加上天气干燥,容易让人产生抑郁烦躁的情绪,从而导致失眠。最近,市中医院脑病科失眠门诊就迎来了不少失眠患者前来咨询问诊。

失眠症是以频繁而持续的人睡困难和/或睡眠维持困难并导致睡眠感不满意为特征的睡眠障碍。专家介绍,失眠表现为入睡困难(入睡时间超过30分钟)、睡眠维持障碍(整夜觉醒次数≥2次)、早醒、睡眠质量下降和总睡眠时间减少(通常少于6小时),满足上述症状1项以上,同时伴有日间功能障碍,每周至少3次,症状持续至少1个月。

目前,西医治疗失眠多选取镇静类及抗抑郁类等药物,因其大多作用于中枢神经系统,故而容易出现头晕、摔跤、抑制呼吸等情况。而中医认为,“卫气不得入于阴,常留于阳,留于阳则阳气满,阳气满则阳跷盛;不得入于阴则阴气虚,故目不瞑矣。”

市中医院脑病科专家介绍,人的睡眠是夜间阳气潜藏,收敛阴气之中而形成的。阴阳不平衡,夜间阴不能敛阳,阳气浮跃、亢盛,则人会失眠。因此,阴阳失和、阳盛阴衰是失眠的关键所在。

根据患者伴随症状结合舌苔脉象,中医将失眠分为以下五种类型:肝火扰心证,主要表现为不寐多梦,急躁易怒,伴头昏头胀、目赤耳鸣、口干而苦、不思饮食、便秘溲赤,可通过疏肝泻火、镇静安神来治疗,建议服用龙胆泻汤;痰热扰心证,主要表现为心烦不寐,胸闷脘痞,泛恶嗳气,伴头重、目眩,舌偏红,苔黄腻,脉滑数;心脾两虚证,症状为不易入睡,多梦易醒,心悸健忘,神疲食少,伴头昏目眩,四肢倦怠,腹胀便溏,面色少华,舌淡苔薄,脉细无力,应补益心脾、养血安神,可服用归脾汤;心肾不交证,表现为心烦不寐,入睡困难,心悸多梦,伴头晕耳鸣,腰膝酸软,潮热盗汗,五心烦热,咽干少津,男子遗精,女子月经不调,舌红少苔,脉细数,应滋阴降火、交通心肾,可服用六味地黄丸、交泰丸;心胆气虚证,症状为虚烦不寐,触事易惊,终日惕惕,心悸胆怯,伴气短自汗,倦怠乏力,舌淡,脉弦细,应益气镇惊、安神定志,可服用安神定志丸。

“中医治疗失眠,应该先把脉判断体质和失眠原因。”专家提醒,除口服汤药外,还可使用耳穴埋籽、艾灸、拔罐、刮痧等中医外治法,均有助于改善机体功能,促进睡眠。

通讯员胡洁玲 记者冯启榕

贴秋膘当心病从口入

享受美食勿心急,半生不熟易致病

晚报讯 天气转凉,不少市民开始了“贴秋膘”。南通疾控提醒:有些美食常常伴随着风险,一些“坏家伙”也可能悄悄潜入了人体内,市民“贴秋膘”的时候也要注意“病从口入”。

疾控专家介绍,常见的食源性寄生虫包括肺吸虫、肝吸虫、异尖线虫、广州管圆线虫、裂头蚴、旋毛虫、布氏姜片虫等。其中,肺吸虫喜欢驻扎在人体的肺部,可造成咳嗽、胸痛、咳铁锈色痰等症,如果移行到其他部位,还会导致肝脏、颅内病变,出现癫痫甚至瘫痪。常以囊蚴的状态藏匿在溪蟹、蝲蛄等甲壳类动物体内,喜欢吃醉蟹、烤溪蟹、蝲蛄豆腐的市民,小心它来找麻烦。

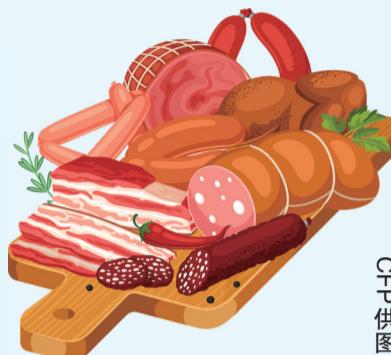
肝吸虫在囊蚴阶段一般生活在淡水鱼体内,主要引发肝脏损伤,感染者出现消化不良、食欲减退、腹痛腹泻、肝区隐痛、肝脏肿大等症状,严重者可能发生肝硬化、腹水甚至死亡。专家提醒,肝吸虫的囊蚴常见于鲜嫩的鱼片中。

异尖线虫的幼虫常寄生在海鱼体内,感染后轻者胃肠不适,重者数小时后上腹部突发剧痛伴恶心、呕吐、腹泻等,出现胃黏膜水肿、出血、糜烂、溃疡等,晚期患者可出现肿瘤样物。专家提醒,刺身爱好者要当心了,短时间蘸取酱油、芥末、食醋没有杀虫的作用,仅仅是佐料而已。

在我国,福寿螺和褐云玛瑙螺是广州管圆线虫的中间宿主,主要侵犯中枢神经系统,引起发热、剧烈头痛等,严重时可致残、致死。专家提醒,由于生长快、出肉率高,常有无良商家用福寿螺冒充田螺,所以路边的爆炒螺肉、“田螺”串还是不要轻易尝试了。

裂头蚴主要寄生在蛙、蛇等动物体内,可攻击人体多个器官,引起眼部炎症、虫爬感、失明、皮下结节或肿块、肢体瘫痪等。专家提醒,民间偏方不可轻信,生吞小蝌蚪、伤口敷蛙肉都会造成感染。

别以为只有鱼、虾、肉类会有寄生



CFP供图

虫,水生植物也有它的“小可爱”。比如,布氏姜片虫的囊蚴经常寄生在荸荠、茭白、菱角的表面,如果未经清洗带皮啃食很容易进入人体,寄生在小肠,严重者会出现消化不良、食欲减退、恶心、呕吐、腹胀、腹痛、腹泻等。

不仅吃水产品有风险,吃肉同样有风险。比如,旋毛虫、猪带绦虫囊尾蚴、弓形虫、牛带绦虫就是几种常见的肉类寄生虫。旋毛虫会引起发热、腹痛、腹泻、肌肉酸痛;囊尾蚴是猪带绦虫的幼虫,可引发头痛、癫痫、皮下结节、眼球病变甚至失明;牛带绦虫会引起腹部不适、饥饿痛、消化不良、腹泻或体重减轻等症状,有时会有节片从肛门逃逸,造成肛门瘙痒;弓形虫可引起产妇早产、流产、死胎或胎儿畸形等。专家提醒,购买肉类须到正规菜场或超市,认准检验检疫标识,不可为了尝鲜,冒险购买来历不明的“野味”。

如何预防食源性寄生虫病,安心享受美食呢?南通疾控提醒:改变生食或半生食肉类、鱼虾的饮食习惯,彻底煮熟再吃;注意卫生、勤洗手、不饮生水,不在野外游泳、淘洗食物;切菜的砧板生熟分开,用后及时清洁;如果不慎进食,出现疑似感染的临床表现,及时到专业的医疗机构就诊,切勿自行服药或拖延;多关注食品安全相关宣传,拒绝“偏方”“土方”,科学饮食,健康生活。

通讯员陈未央 记者冯启榕

入秋后肩颈腰腿痛怎么办

中药熏蒸安全有效

晚报讯 秋冻来袭,不少市民感觉肩颈疼、腰腿疼、浑身乏力……市一院中医科提醒:入秋后出现肩颈腰腿痛,不妨试试中药熏蒸,该疗法使用安全、操作简单,可以避免打针的疼痛,减轻因口服药产生的肝肾负担。

最近一段时间,张阿姨的腰腿一直不舒服,入秋后愈发明显。根据中医辨证治疗,市一院中医护理门诊为其制定了中药熏蒸治疗,一个疗程后,张阿姨感觉腰腿症状明显缓解,晚上睡眠也变好了:“中药熏蒸暖暖的,腰腿变轻松了,很舒服!下次我要把老伴儿也带来一起熏蒸!”

市一院中医科护士长、中医护理专科护士姚小燕介绍,中药熏蒸治疗是基于中医辨证论治的理论,选用活血祛瘀、辛温散寒、祛风通络等功效的中草

通讯员益宣 记者冯启榕