

健康教育

上班了! 快赶走“假日综合征”

七天长假,原本是家人团聚放松休闲的时刻,但不少人将放松变成了放纵,酒桌应酬、久坐搓麻、通宵娱乐等不健康的放松休闲方式,往往会导致人胃肠道功能紊乱,睡眠质量下降,各类“假日综合征”成了医院过节期间和节后收治的主流疾病。那么,对于不幸中招的人来说,怎样才能尽快摆脱各种不适呢?

早睡早起 睡前泡澡

七天长假,频繁的出游、探亲访友等可能引起人过度疲劳或过度放松,出现各种不适;还有些人由于通宵打牌、喝酒等,大量消耗能量导致大脑血液和氧供应不足,削弱了脑细胞的正常功能,主要表现为头昏脑涨、失眠多梦等,一些上班族还出现了睡眠紊乱、焦虑、厌食、忧郁等症状。

生活规律被打乱后,人体的生物钟被强行改变,使得脑神经系统、消化系统、循环系统等出现不适,此时人体内部的抵抗力下降,各种疾病会乘虚而入。长假后,尽量调整好自己的作息时间。此外,睡前泡个热水澡,或者用热水泡脚,可以增强血液循环,按摩足底脚趾对疏通经络、调整脏腑、促进血液循环,增强新陈代谢有重要作用,尤其是对神经衰弱、失眠、头痛等均有疗效或辅助治疗作用。此外,上班前要好好洗个澡,洗澡可消除体表代谢物,使毛细血管扩张,有效消除疲劳。

对于长假期间睡眠不规律的人,应该适当补充睡眠,做到早睡早起,起居有序,保证有足够的睡眠时间,以调整好人体生物钟。让大脑放松休息,还可以轻轻按摩头部、散步闲逛或做其他小事分分心、听听音乐等,也可每过几个小时进行一次慢而深的呼吸。做做大脑“放松操”:伴随轻柔舒缓的音乐,闭上双眼做深呼吸,一边冥想自己身处在大海或森林里,一边用双手手指轻轻按摩头部。每天早、中、晚各坚持做10~15分钟,可以帮助大脑放松。

饮食清淡 规律运动

为了减轻消化系统的负担,可以适当吃一些健胃消食片或山楂片。尽量吃清淡一点的饭菜,让塞满鸡鸭鱼肉的肠胃也歇歇。另外做一些慢跑、体操、伸展等规律运动,让身体“动”起来,帮助胃口调整到正常状态。

长假过后,一些人会对上班产生心理恐惧,出现工作中精神不能集中、身体疲劳、食欲不振等情况。一旦出现这些问题,首先要积极面对,不要消极怠工;从生活安排到作息时间都做出适应工作节奏的调整;每隔1小时至2小时就让自己活动一下,站起来走走、做几个深而慢的呼吸、看看窗外的景色,都能够让自己尽快调整状态。

调节情绪 培养爱好

对于长期独居在家的空巢老人,在经历了春节团聚后,节后更易抑郁。主要是因为假期见到儿女,老人的心理都会处于亢奋状态,生物钟也容易被打破。而七天长假结束后,儿女们一下都离开了,老人的情绪难免会大起大落。从期盼到喜悦,最后是重回空巢的失落,这样巨大的反差让老人心理一时很难适应,容易产生抑郁症等心理疾病。

但是,一些老人常常会忽视自己的抑郁情绪,而导致很严重的问题。临床上发现,这类患者以70岁左右的老人最多,主要的症状是长期失眠,以及没有食欲,体重快速减轻,不愿出去与人交往,不少患者就诊中还透露出“人老了活着没意思,想早点死掉算了”的轻生念头。

老人在节后要注意调节情绪,避免情绪急剧变化,伤心又伤身。在孩子离开家之前就应调整自己的生活重心,不要一切都围着孩子转,可以多培养一些兴趣爱好,比如书法、健身、养鸟等。尤其是在孩子离开家之后,更应该主动地与外界接触,与人交往。子女也应多给老人打打电话,给予慰藉。

(陆军军医大学第二附属医院神经内科主任医师 杨清武)

坚守岗位在一线 守护生命不停歇



1月22日,大年初一,带着对全体东方人的牵挂和祝福,东方医院集团董事长江永强与领导班子成员深入临床一线各科室,慰问坚守在一线岗位的医护人员,感谢他们的辛勤劳动和无私奉献,并为他们送去兔年的新春祝福。

在春节期间,医院仍有200余名患者在院治疗,为了保障仍需留院患者及门诊病人的医疗服务,东方医院集团很多医护、医技和后勤工作人员在新春佳

节放弃休息以及和家人团聚的机会,一直坚守在工作的最前线。

每到一处,江永强都与各科室人员亲切交谈,叮嘱医护人员在春节期间要时刻谨记医疗安全的重要性,尽职尽责的关心爱护病人,同时嘱咐“阳康”后的大家在繁忙的工作中要保重身体,不要过度疲劳。

集团领导的关怀与祝福,温暖激励着每一个值班人员,大家纷纷表示在春节假日期间一定不负医者使

命,尽心尽力站好每一班岗,用饱满的工作热情和严谨的态度确保春节期间各项医疗工作的正常运转。

疫情开放后的第一个春节,面对新形势新任务,东方医院集团坚持“人民至上,生命至上”,科室医务人员舍小家,顾大家,以无私奉献的精神切实做好医疗救治工作,凝心聚力守护人民群众生命安全和身体健康,确保大家度过一个安定祥和的春节。

任毅

新春送祝福 关怀暖人心



在阖家欢乐、万家团聚的时刻,新华医院有这样一群生命守护者,默默坚守在临床医技和后勤保障工作一线,为患者的身体健康穿梭忙碌,成为春节独特又温暖的风景线。

1月21日除夕,新华医院党委书记、院长贾准平带领班子成员及相关职能部门负责同志,向奋斗在一线的值守人员送去了新春红包和真挚祝福,感谢他们在万家团圆时,坚守在工作岗位上。

“新年好!”“大家辛苦

了!”1月22日,大年初一,新华医疗集团董事长孙学文带领院领导班子成员及相关职能部门负责同志,深入到临床一线,向坚守岗位、默默奉献的新华人拜年,感谢大家一年来的辛勤工作和默默付出,赞扬他们春节假期“舍小家、顾大家”、患者至上的敬业奉献精神,同时还详细询问了留院病人情况,鼓励大家继续以高度责任感和使命感,做好春节期间疫情救治与医疗服务工作。

每逢新春佳节,节日慰问已成为新华医院的传统。

领导们一声声亲切的问候,一份份暖心的红包,让新华人们感受到了浓浓暖意,大家纷纷表示,身兼重任必不负使命,绝不辜负医院和人民群众的期望,在春节假日期间坚守群众健康“守门人”的职责,尽心尽力站好节日期间的每一班岗,确保春节期间医院各项工作正常运转,让患者过上安全健康、欢乐安心的春节,向着新华医疗集团的美好愿景“医院发展、职工幸福、社会满意”而不懈奋斗。

本报通讯员