

谨防节后焦虑加疲劳 专家建议关注心理健康

春节假期马上就要到了,一段阖家团圆、欢度春节的时光即将来临,但是如果假期活动太多或者放松太过,会容易在假期结束后出现“节后综合征”,影响正常的工作、学习、生活。

“节后综合征”或者“假期综合征”一般是指节假日结束之后,人们重新适应工作或学习环境时可能出现的一种心理和生理状态,包括疲劳、缺乏动力和难以集中注意力等。

北京中医药大学东方医院心身医学科主治医师魏蔚提醒,“节后综合征”并不是一个严格的医学概念,但却能代表很多人过节后的状态,预防“节后综合征”,请做到以下六点。

1、提前规划活动

在春节前规划好活动,包括走亲访友、准备年货、社交聚会、文化活动等,使得假期更加充实有趣,增加自己对生活的掌控感,有助于调整心态。

2、适度安排休息和工作

春节期间,经过一年的辛苦,不少人容易完全放松,不去想假期结束后的事情,把痛苦交给未来的自己,其实这样更容易出现“节后综合征”。建议大家能在假期中合理安排休息时间,同时适度进行一些工作或学习活动,能使身心健康,避免完全放松后再回到紧张的工作与学习节奏中难以适应。

3、维持正常作息

在春节假期期间,尽量保持正常的作息,尤其是在春节假期接近尾声时,逐渐调整为正常的起居时间,以“无痛”过渡到工作和学习状态中。

4、与家庭成员沟通

春节是家庭成员间增进感情的时机,也是容易出现矛盾的时间,与家人有效沟通,如一起讨论假期结束后的计划,共同制定一些小目标,有助于增强家庭成员之间的支持与合作,减少矛盾,增进感情。

5、有意义的活动

春节期间适度参与有意义的社交、文化及娱乐活动,有助于提升节假日的体验感与参与感,增加节假日的情绪和社交互动,为自己的生活积累心理能量,减轻假期结束后适应学习与工作的压力。

6、保持积极心态

“送君千里,终须一别”,假期即将到来,假期也终会过去。对于春节假期结束后的工作日,我们要保持积极的心态,看到新的挑战和机会,有助于缓解焦虑情绪。

以上这些方法,可以让我们更好地平衡春节假期的放松和适应新工作日的要求,减轻“假期综合征”的影响,以更积极的状态迎接春节假期的到来。

据新华网

指标升高就是患癌? 科学认知 “肿瘤标志物”

新华社杭州2月4日电(记者 黄薇)2月4日是“世界癌症日”,在医院的血液检查中有一项为“肿瘤标志物”,不少群众疑惑是否肿瘤标志物升高,就意味着得了肿瘤?肿瘤标志物指标正常,就能排除患癌?专家表示,临床中肿瘤标志物只是一个监测指标,并不意味着跟肿瘤画等号。

据了解,不同的肿瘤标志物所对应的肿瘤位置和类型是不一样的。比如,癌胚抗原(CEA)与胃肠道肿瘤以及肺癌等恶性肿瘤相关,糖类抗原125(CA125)与妇科肿瘤、糖类抗原199(CA199)与胆道或胰腺肿瘤、甲胎蛋白(AFP)与肝癌、前列腺特异性抗原(PSA)与前列腺癌等存在关联。

“但这并不意味着相应肿瘤标志物升高就对应患上了相应肿瘤。”浙江大学医学院附属第二医院肿瘤内科副主任医师陈佳琦说。

专家介绍,肿瘤标志物的升高影响因素非常多,大部分良性疾病甚至生理情况都会引发肿瘤标志物升高的情况。

陈佳琦解释,肿瘤标志物升高需要重视但没必要恐慌,听取肿瘤专科医生的意见,后续进行随访观察或进一步的诊断,明确原因,解决问题。

从另一个角度看,肿瘤标志物正常也并不意味可以排除肿瘤。专家提到,很多早期肿瘤并不会造成肿瘤标志物的升高,而且部分肿瘤也没有对应的肿瘤标志物。比如恶性黑色素瘤,常用体检的肿瘤标志物就没有筛查的意义。

“在肿瘤科医生的心目中,比肿瘤标志物升高更重要的,是肿瘤的规范化筛查。”陈佳琦说,随着社会老龄化和居民生活习惯改变,肿瘤的发病率确实逐步提升,因此,肿瘤的早期筛查至关重要,特别是40周岁以上人群要进行相应的筛查。

例如针对胃肠癌,建议40周岁开始做第一次胃肠镜,筛查有没有胃肠道息肉或者溃疡;针对肺癌,2至3年一次的胸部高分辨CT筛查也很重要;与性别相关的女性乳腺癌和妇科肿瘤,需要通过年度乳腺彩超和妇科彩超进行筛查;男性的前列腺癌可以通过前列腺彩超加以筛查。完善这一系列的早癌筛查,能最大程度实现癌症早筛早诊早治。

与此同时,生活方式在肿瘤的筛查中也有较高位置。比如吸烟人群的肺癌筛查就更为重要;有乙肝或者大量饮酒的人群,对肝癌的筛查就需要更加积极。

专家提醒,肿瘤的筛查并不是肿瘤标志物那么简单,养成良好的生活习惯,进行定期完善的肿瘤筛查,才是健康防癌的最佳选择。

“刀片嗓”回来了? 医生提醒近期留心咽喉炎

新华社杭州2月4日电(记者 黄薇)“医生,我喉咙痛了半个月了,像刀片割一样”“我喉咙特别干痒,一咳嗽就停不下来”“除了嗓子难受,流鼻涕、发烧、犯困都没有,应该不是流感吧?”记者从浙江多家医院的呼吸科、耳鼻喉科临床医生处获悉,近日因喉咙不舒服就医的病人增多。

而在公共场合,时常能听到咳嗽声,清嗓子的人也多起来,医生提醒喉咙不舒服要警惕咽喉炎,症状严重要及时就医。

据了解,咽喉炎是一种常见的咽喉部疾病,指发生在咽喉黏膜及周围淋巴组织的炎症反应。

浙江大学医学院附属邵逸夫医院耳鼻咽喉头颈外科医生周国金介绍,70%至80%的咽喉炎由病毒引起,比如流感、新冠病毒感染、链球菌感染等都是比较常见的咽痛原因。除了病毒,咽喉炎还可由细菌或粉尘、烟雾等物质刺激,或过敏性鼻炎、胃食管反流病等引发。

医生解释,秋冬季节气候干冷、空气湿度低,当冷空气来袭,鼻黏膜受到



医生提醒

新华社发 王鹏 作

刺激,抵抗外界病菌侵袭的能力降低,病原菌更易侵入呼吸道,诱发呼吸系统疾病。

“急性咽喉炎起病急,表现为咽部干痒、灼热或轻度疼痛,且可迅速出现声音粗糙或嘶哑,并常伴有发热、干咳或有少量黏痰咳出。”周国金说,慢性咽喉炎则主要表现为咽部有黏液吐不净,时不时干痒和清嗓子,咽喉干燥难以缓解,喉咙有异物堵塞感等。

专家表示,虽然重度咽喉炎比较

罕见,但其有气道梗阻风险,严重可危及生命,因此学会识别危险信号非常重要。当出现持续高热、嗓子疼超过7天且没有任何改善、呼吸窘迫、喉咙肿胀等情况时,意味着引起嗓子疼的疾病可能存在一些风险,需要及时就医。

对于如何缓解咽喉疼痛,医生支招口服止痛药、吃点冰的或润嗓子的食物、多喝水、改善空气湿度、远离二手烟等,这些都能起到一定缓解效果。

接触音乐有助于改善老年人大脑健康 弹奏钢琴和唱歌效果最显著

据1月28日《国际老年精神病学杂志》报道,英国埃克塞特大学研究人员发现,老年时的大脑健康状况和改善程度与终身接触音乐有关。

一项名为“保护”的研究项目,分析了1000多名40岁以上成年人的数据,以评估演奏乐器或在合唱团唱歌对大脑健康的影响。

研究团队回顾了参与者的音乐经

历和一生接触音乐的情况,结合认知测试的结果,以确定音乐是否有助于在未来生活中保持大脑的敏锐。

研究结果表明,演奏一种乐器,尤其是弹奏钢琴,与改善演奏者的记忆力关系密切。在晚年生活中继续弹奏钢琴会带来更多好处。此外,唱歌也能更好地保持和维护大脑健康。

总体而言,接触音乐可锻炼大脑的

认知储备能力。尽管还需要更多研究来调查这种关系,但新发现表明,促进音乐教育将是公共卫生倡议的重要组成部分。相当多的证据表明,音乐团体活动对老年痴呆症患者有好处。这一方法可作为老年人健康方案的组成部分加以推广,从而帮助老年人主动维护大脑健康。

据《科技日报》

