

无缘无故疲惫 检查指标又正常 很可能是因为心理内耗

■小俊

如果无缘无故感觉劳累,甚至极度疲惫,即使休息后也恢复不过来,很可能你发生了心理内耗,心理内耗就像牛皮筋拉伸到极点后,失去弹性一样,问题的严重性可想而知。

为啥会心理内耗?

浙江医院精神卫生科主任吴万振副主任医师介绍,心理内耗是诸多心理问题在身体里的体现,比如焦虑、抑郁、恐惧等。每一个心理问题就像手机运行的程序,多个程序同时运行时,有些程序,在屏幕并不能被看到,但它会一直在后台运行。你会发现手机运算速度越来越慢,遇到这种情况,我们关掉不必要的程序,或者重新启动一下就好了。

当人遇到没有办法解决的问题,就会有焦虑等情绪。如果又增加新的问题需要解决,问题情绪就会叠加,有

的会被压制,但想解决的念头一直存在,就像手机的后台程序一样。

大脑也是如此,众多的情绪和念头不停地在运转,直接影响大脑的工作效率。另外睡眠的时候,这些情绪和念头还在运转,造成失眠和多梦,休息程度大打折扣,甚至没有得到有效休息,逐渐就感觉体力不济了。例如某人在小时候受过人际关系创伤,长大以后,只要和别人互动,就会有自卑、屈辱、内疚等情绪,于是不愿意和人打交道,感觉非常累。

心理内耗怎么办?

吴万振表示,解决问题的钥匙就在问题本身,造成心理问题的就是当时的事件本身,而念头和情绪的不断,恰恰是希望问题得以重现,再次解决的机会。而解决这个问题,需要精神卫生科医生的帮助。

接下来我们来了解几个心理放松技巧:

深呼吸运动。虽然看似陈词滥调,但深呼吸运动能对放松心情起非常奇妙的作用。在有压力的时候或每天练习深呼吸有助于抚平焦虑。合上嘴巴,用鼻子深吸一口气。尝试计时,让这次吸气能维持4秒钟,屏住呼吸7秒,然后用8秒慢慢把气呼出。共重复此步骤4次。

设定限度。如果你的生活塞满过量的物品,你就需要规定一些限度,而且还要停止做一些不重要的事情,坦白说这些事就是你不在乎的那些。不要用“完美”标准去约束自己。

放慢节奏。如果你在散步、运动身体或谈话时放慢速度,接下来你通常会开始感觉到不是那么紧张了,你的情绪也会平静下来。以放慢速度来减少压力,对于你在日常生活中的其他许多事情也是如此。

适当逃避。你可以暂时脱身于目前的生活或工作状态,找一个安静的地方读上一本喜欢的书籍,也可以打开电

视看自己喜欢的综艺,短暂地逃避可以释放压力,让全身心都放松下来。

有氧运动。有氧运动可以改善人的精神状态,使人情绪饱满,精神放松。更重要的是,有氧运动能给人带来快乐。一般来说,常见的有氧运动包括:健步走、慢跑、游泳、自行车骑行、太极拳、健身操、瑜伽等。

放下手机,休息一下。花太多时间在智能手机上会导致更高程度的抑郁和焦虑。不妨看看自己的微信群,有些话题是越聊越往下掉,尤其是在忙碌后,很多人会无意识地把自己的悲观情绪投放在彼此的聊天中。所以,我们可以放下手机和身边的朋友多进行实质互动。

睡觉。睡眠对放松有多重要,但还是把这个方法放在最后。当我们睡眠不足时,我们会产生更高水平的应激激素,如去甲肾上腺素和肾上腺素。因此,足够的睡眠是放松身心的王牌。

(文章来源:浙江医院微信公众号)

远离小飞虫 出门少穿黄、绿色

给绿植喷药。

为什么黄绿色衣服更吸引小飞虫?这要从昆虫的趋性说起,趋性就是昆虫对某种刺激进行趋向或背向的运动。简单来说就是昆虫会朝着吸引它的环境方向飞比如温度、光线、化学物质等有趋热性、趋光性、趋化性等习性之分。不少昆虫对特定的颜色具有趋性,蚜虫、蓟马、小绿叶蝉、白粉虱、烟粉虱、斑潜蝇、黄曲条跳甲、蕈(xùn)蚊等多种害虫都对黄色敏感具有非常强烈的趋黄色。

要摆脱蓟马记住这四招:有些人可能会因为被小虫子爬在身上而导致过敏,记住直接把它抖掉,不要拍打虫子;当小飞虫误入眼睛,建议不要揉搓眼睛,用水洗掉即可;尽量避免穿黄绿色的衣服;阳台的绿植可通过将黄色粘虫板挂在植物上方10厘米、喷洒肥皂水、修剪褐色“饺子状”虫癟等方法进行防治。

随着气温逐渐升高,蚊虫开始活跃起来,特别是家里有过敏体质者或者小宝宝的还是要格外小心,处理不当甚至可能引发严重后果。

据人民网

健康资讯

痛风是一阵什么风?

去听听专家怎么说

■宋欣伟

是药三分毒,不痛了为什么还要吃药?我只吃青菜萝卜了,为什么尿酸还那么高?我还这么年轻,怎么就得痛风了?当痛风患者发出一连串的灵魂拷问,风湿免疫科医生内心会崩溃吗?不!他们早就习惯了。

逐年增长的痛风患者数,痛风的低龄化趋势,心肾内分泌并发症的凸显,面对这些问题的咨询,在重复太多次后,对专科医生来说已是习以为常。

为更好地普及痛风知识,带领痛风患者走出误区,提供科学的诊治方案,浙江省中医院风湿免疫科在“4·20全民关注痛风日”即将到来之际,特推出义诊宣教等一系列活动。活动期间,有名医义诊、痛风专属中医制剂介绍、科普讲座,还有现场体验活动,有需要的患者可关注该院微信公众号咨询。



健康专题

我省最新癌谱出炉 第一“杀手”仍是肺癌

记者程雪 通讯员王屹峰报道
日前,第29届全国肿瘤防治宣传周浙江启动仪式暨浙江省肿瘤医院建院60周年新闻发布会将在杭举行。活动中发布最新一期的《2023浙江省肿瘤登记年报》数据,浙江省发病率前10位最新癌谱以及八年间癌症发病率大数据分析。

浙江省癌症患者预后较好

《2022浙江省肿瘤登记年报》数据来自全省22个国家级肿瘤登记地区收集上报的辖区内2019年癌症发病与死亡监测资料,共覆盖全省34个县区2147万人口,约占浙江省户籍的42.77%。

浙江省肿瘤登记地区癌症发病率为473.84/10万,癌症死亡率为184.95/10万,与最新的全国统计结果比较,浙江省癌症发病率比全国高45.21%,死亡率却比全国低16.14%,说明浙江省癌症患者预后较好。

浙江省男性癌症发病率为483.52/10万,女性为464.23/10万,男女性别发病率比为1.04;浙江省男性癌症死亡率为243.53/10万,女性为126.79/10万,男女性别死亡比为1.92。

城市地区癌症发病率比农村地区高5.65%;农村地区癌症死亡率比城市地区高9.94%。对比全国数据,

癌之外,其他的高发癌发生了一些变化,如:

甲状腺癌在发病谱第5位升至第2位,但死亡率维持在极低水平;女性乳腺癌由发病谱第1位降至第3位;2022年报,食管癌已不在癌症发病前10等。

省肿瘤医院推出六大惠民行动

今年是浙江省肿瘤医院建院60周年。医院围绕肿瘤防治五要素“防-筛-诊-治-康”等环节推出六大惠民行动,包括午间门诊再升级,专家“量身定制”看病,筛查车送服务到基层,兜住健康线,科学抗癌防癌,护航肿瘤治疗全生命周期。

去年8月,浙江省肿瘤医院在全省三甲公立医院中,首开“午间门诊”,覆盖甲状腺外科、胸部外科、乳腺外科等多学科。今年10月,午间门诊将推出更多学科的午间门诊专家号源,充分利用午间,缩短患者就诊等候时间,院庆当日开放专家义诊号源200个,免除专家挂号费。

省肿瘤医院充分发挥“互联网+”功能,从4月中旬开始,面向社区提供预约二维码,可在医院微信公众号、体检中心公众号上预约免费早筛体检,包括肺癌、乳腺癌、肝癌及宫颈癌等四个常见癌症早筛体检,共计600个。

癌症筛查车开进德清 现场筛查癌症 现场就出结果



■王屹峰

湖州德清是2023全国肿瘤防治宣传周活动首站。癌症筛查、大咖专家义诊、现场互动科普、CaCa指南巡讲……日前,在德清千秋文化广场上,不少市民就聚集在此:现场检查、现场问诊、观看科普宣教。

62岁的马阿姨(化名)拿着一张“百村千户万人癌症早筛公益活动”的德清活动手册,排队等候。单子上标明,她接受的检查是肺癌筛查。

“我7年前得了肠癌,做了手术

后,每年都会做复查、体检。今年刚做了肠镜,想着再做下肺部检查,刚好年前新冠阳了,也查查肺部有没有问题。”

马阿姨得知当天有癌症筛查活动后,提前进行线上预约,选择了自己想做的肺癌筛查。

这项“百村千户万人”癌症早筛公益活动,自2022年5月开始,浙江省肿瘤医院就联合地方政府共同开展。配备了CT机和超声机的肿瘤5G筛查车走到山区和海岛,配备了临床医技专家同行,走村入户,开到市

村民家门口,让大家在家门口完成癌症早筛。

截至今年4月,这活动已覆盖杭州及周边地区的36个乡镇(街道)、108个村,已为11378人次的村民免费提供了肿瘤筛查。今年,这项公益活动将持续走深走实,计划每月覆盖一个乡镇/街道,送筛查到基层。除了筛查和义诊,浙江省肿瘤医院的医护人员们还给德清的市民们带去了科普情景剧、科普讲座,用生动有趣的形式来告诉大家怎么预防、治疗肿瘤。