

医健点击

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度度的抑郁和焦虑。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,足够的睡眠是放松心身的王牌。

(文章来源于浙江医院微信公众号)

远离小飞虫

出门少穿黄、绿色

入春后,除了漫天飞舞的飞絮,不知道大家有没有发现,走在路上不一会衣服上就会莫名出现一些小飞虫,一眼看过去直接头皮发麻。这些烦人的飞虫有什么来头?

据专家介绍,这种不明飞虫叫做“蓟(jì)马”,南方有,北方也有。蓟马大多出现在温暖干旱的春、夏季,20℃的环境更适合生长,尤其是家中的植物更易吸引蓟马的“宠幸”,如果数量较多会对植物造成一定的危害。

尽管蓟马“恶心、甩都甩不掉”,但它对人体是没有危害的,只是被叮了之后有一点痛和痒,它不会吸动物的血液。如果一旦被蓟马叮上,只需把蓟马赶走,并在被叮处涂上风油精或者润肤露就行了。

特别需要提醒的是,飞虫一旦入眼,千万别随便揉,因虫脚带有倒钩,容易导致眼球结膜水肿、角膜上皮脱落,可用水冲洗。但是由于蓟马喜欢黄色、绿色、银灰色等,尤其是对黄色衣服和绿色衣服有着一块执着的“偏爱”,所以近段时间就少穿这种色系的衣服。

由于蓟马对植物的杀伤性较大,家中要常备一些杀虫剂,必要时每周

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、蓼(xùn)蚊等多种害虫都对黄色敏感具有非常强烈的趋黄性。

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”虫瘿等方法进行防治。

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

育儿大百科

维K对新生儿有多重要?

■李贺

“医生您好,我的宝宝因为黄疸在新生儿科住过院,看出院小结上写着纯母乳喂养的宝宝出生至满月时,要来新生儿科门诊肌注维生素K₁针,是因为我们住过院才需要的吗?”日前,杭州市妇产科医院新生儿科医生接到这样一个电话,来看新生儿门诊的二胎妈妈张女士也咨询过:“满月了还让我回来打维生素K₁针,真的需要吗?”其实,类似的问题新生儿科医生还遇到过很多。

那么,维生素K₁针到底是什么呢?它对新生儿有多重要?到底啥时候注射?下面就一起来看看该院新生儿科医生的专业解答。

什么是维生素K₁针?维生素K₁是一种脂溶性维生素,它是维生素K家族中的一员,是参与肝脏合成凝血因子Ⅱ、Ⅶ、Ⅹ、Ⅹ的必需物质,普通人可从食物中获取,也可依靠肠道菌群合成。

人体对它的需要量非常少,但若缺乏则会导致凝血因子合成障碍,继而造成凝血机制故障,发生机体出血,严重者会因血流不止导致死亡。

新生儿容易出现维生素K缺乏的情况,而维生素K₁针能够有效地防治新生儿出血症,减少或者降低新生儿

死亡风险,对宝宝非常重要哦!

新生儿为什么会缺乏维生素K₁?来自母体的维生素K相对分子量大,不易通过胎盘,只能将很少的维K传给胎儿,新生儿出生后储存量较低。

由于新生儿肠道菌群还没有完全建立,不能有效产生维生素K₁,且消化系统发育尚未完善,肝酶合成转化维生素K数量不足。母乳中含有维生素K剂量较低。纯母乳喂养的3月龄内婴儿,体内维生素K含量远远不足,极易发生晚发性维生素K缺乏,严重的会引起颅内出血。

新生儿一定要满月时肌注维生素K₁吗?首先,在杭州市妇产科医院出生的新生儿均已在出生时就接种过维生素K₁针,妈妈们不用过于焦虑。此外,为了维持新生儿体内维生素K₁的水平,医生建议:纯母乳喂养的宝宝满月时,可再注射一剂维生素K₁;混合喂养或纯奶粉喂养的宝宝,因配方奶中已按宝宝所需,配置了足够量的维生素K₁成分,满月时就不需要肌注维生素K₁了。母乳虽然有一点小缺陷,但能够提供给宝宝的营养物质和好处依然是最天然丰富且无可替代的,母乳喂养的宝妈们可别因此泄了气,最重要的还是了解认识维K₁及其正确的补充方法,提高警惕。

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,肾内分泌并发症的凸显,面对这些问题的咨询,在重复多次后,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。



简易尿酸检测仪。

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周年新闻发布会在杭举行。活动上发布最新一期的《2022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个区县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,

浙江省癌症发病与死亡城乡差距较小。

在癌症的年龄构成上,癌症发病率在0-34岁年龄段时处于较低水平,35岁后快速上升,在80-84岁年龄组发病率达到最高水平,85岁及以上年龄组的发病率有所下降。死亡率在0-49岁年龄段处于较低水平,50岁以后快速上升,在85岁及以上年龄组死亡率达到最高。

肺癌发病率仍居榜首

浙江省肿瘤登记地区癌症发病前10位依次为肺癌、甲状腺癌、女性乳腺癌、结直肠癌、胃癌、前列腺癌、肝癌、宫颈癌、淋巴瘤和脑肿瘤。前10位癌症占全部癌症的78.98%,男性发病第1位为肺癌,女性发病第1位为甲状腺癌。

浙江省肿瘤登记地区癌症死亡前10位依次为肺癌、肝癌、胃癌、结直肠癌、胰腺癌、食管癌、前列腺癌、女性乳腺癌、淋巴瘤和白血病。前10位癌症占全部癌症死亡的82.49%。男女性癌症死亡排名第1位的都是肺癌。

以《2015浙江省肿瘤登记年报》参照,对比《2022浙江省肿瘤登记年报》,八年间癌症发病率年321.46/10万增长至473.84/10万,增长率47.40%。八年间癌症死亡率没有明显变化。除了位居榜首的肺

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。今年刚做了肠胃镜,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CT机和超声机的肿瘤5G筛查车走到山区和海岛,配备临床医技专家同行,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。

▲义诊活动的移动筛查车,可以做低剂量肺部CT、B超检查等。当天提供的筛查项目包括肺癌、乳腺癌、甲状腺癌等。