

专职股民亢奋到住院，股市“萌新”激动得睡不着……

# 莫让股市“冲击波”变成健康“过山车”

■王颖、孙梦璐

A股市场行情影响股民情绪，有人因股票大涨而躁狂发作，医生提醒应理性看待股市变化，保持健康生活方式。

自9月底以来，在一系列政策组合拳的推动下，A股市场迎来了一波可喜的行情，投资者信心高涨。长假后，股票行情又变幻莫测。

笔者从宁波大学附属康宁医院了解到，近日来就诊的一些患者提到睡眠、情绪等受到股市的明显影响，患者直截了当提出要开安眠药，因为激动得睡不着。

关注股票  
每天只要睡一两个小时

38岁的朱先生（化姓）在前不久连夜被送到了该院急诊科。

“我定了一个策略，能让股票大涨”“我是国家队的”“我等不及明天开盘了”“我想穿越时空，回到这一波上涨前”“我是中国股市第一个人”……在急诊室里，朱先生不可控制地夸夸其谈，面泛红光，非常亢

奋。

家人告诉急诊科医生，朱先生是个自由职业者，专职炒股。本来，他是个冷静、持重的人，自从9月27日股票整体上涨以来，他就像是变了一个人。

最明显的变化是，非常兴奋，话很多，总是滔滔不绝，言语夸张。

其次，几乎不要睡觉。从9月27日晚上直至来急诊，近10天时间每晚最多睡一两个小时，整个人就像是打了“鸡血”一样，始终处于亢奋状态。

另外，他行为忙碌，一天到晚忙个不停。比如，一会儿在家穿上最好的行头，戴上手表；一会儿又去拖地；一会儿又拿着拖把看上市公司的资料……整个人像无头苍蝇一样。

医生询问后了解到，朱先生并没有精神疾病病史，也没有相关家族史。

结合病史、病情、相关检查，排除器质性疾病，精神活性物质使用等后，朱先生被确诊为躁狂发作，也就是躁狂症的急性期。随后他被收治到该院早期干预科，接受住院治疗。

## 药物治疗后 “低调”了很多

早期干预科负责人刘纪猛医生介绍，躁狂症是一种心境障碍，特征为情感高涨、思维奔逸及活动增多，严重时可伴精神病性症状。高危人群包括情绪控制差、长期失眠、压力大者等。

据了解，朱先生此前长期从事股票投资，因行情低迷，承受着较大压力，睡眠质量也不大好。这次，股市迎来一大利好，导致其情绪波动相当厉害。

刘纪猛说，躁狂症的临床症状显著，患者常表现为情绪高涨、精力充沛、言语增多且语速加快、思维跳跃，注意力易分散，自我评价过高，甚至产生夸大妄想。部分患者还可能出现冲动行为，如挥霍无度、不计后果的冒险行为等，影响到日常生活、学习、工作等。若未经及时治疗，病情反复发作。

治疗躁狂症主要采用药物治疗、物理治疗、心理治疗等。药物以心境稳定剂为主。心理治疗则侧重于缓解期帮助患者

调整认知，增强自我管理能力，促进康复，预防复发。其中，急性期以药物治疗为主。

大多数躁狂症患者经过规范治疗，预后良好，能够恢复正常生活和工作。预防方面，关键在于早期识别症状，及时寻求专业帮助，同时保持健康的生活方式，减少压力源。

刘纪猛告诉笔者：“患者刚来的时候，是典型的躁狂发作，情绪异常兴奋，难以控制，话非常多。一不留神，就找其他病友和家属搭讪，说自己有股市的内幕消息，非常厉害。经过几天的药物治疗，已经‘低调’很多了，情绪明显平稳下来了。而且，他也认识到，前几天‘说大话’了，为此有些难为情。”

## 睡眠影响最明显 理性看待，积极应对

刘纪猛说，门诊中，也有不少患者是股民，表示近期睡眠、情绪受股市的冲击比较大。

比如，23岁的小董患有焦虑症，长期在刘纪猛处随访。近日来复诊时，他直接提出：“最近股票起落很大，弄得我激

动到睡不着，给我开点安眠药吧。”他是股市的“萌新”，兴冲冲地开户入市，想着要大展拳脚，结果才入市几天，就损失了几个月工资。晚上睡不好，白天无心工作，总想打开股票交易软件。

刘纪猛说，从门诊的情况看，和小董这样睡眠受影响的股民患者有不少。

行情起起伏伏，股民怎么保持好的情绪状态呢？

刘纪猛说，股市行情明显的变化对股民来说往往是重大生活事件，情绪跟着起伏变化，是正常现象。但是，如果出现持续性的不可控制的兴奋、担忧、焦虑等，持续时间较长（超过一周至两周），则要引起重视。

他建议，对股票涨落等重大生活事件，要理性认识，客观看待变化过程，给予积极应对措施。当情绪明显受到影响时，可以适当转移注意力，不要只盯着让自己情绪波动的事件。平时，保持规律作息，适当运动，多和家人朋友沟通交流，必要时应积极寻求专业人士的帮助。

## 健康提醒

# 想动不能动最痛 肘关节必须“能屈能伸”



医生正在动手术。

■侯东杰

诸多患者走出肘关节僵硬的阴霾。骨科每年开展肘关节镜手术200例以上，积累了大量的经验。

## 什么是肘关节僵硬？

医生介绍，肘关节对于上肢完成手部在空间中的定位至关重要。肘关节正常屈伸运动0~140度，旋前140度，旋后150度。肘关节屈伸活动小于正常即定义为肘关节僵硬。

雪上加霜的是，肘关节僵硬导致了尺神经卡压，近段时间来陆续出现了手麻、手肌肉萎缩的症状，可把何女士愁坏了。

跑了几趟医院，建议结果都是开放手术松解的方案。何女士仔细了解下来发现，开放手术松解时关节创伤大、疼痛重、出血多、疤痕多。最为关键的是可能松解不彻底，复发率比较高。尤其是还要在骨头上打4个钉子，装一个外固定架帮助康复锻炼。

“这个太可怕了！但是这样下去也不行，做也不是不做也不是，还有没有第三条路可以走？”何女士通过一个病友找到浙江省人民医院骨科的时候，特别强调了，不想太痛苦。接诊医生仔细给何女士做了体格检查，查阅了她的所有资料，为她安排了关节镜肘关节松解术。这也是何女士慕名前来的主要原因。

由于肘关节周边有许多重要的血管、神经通过，一旦损伤将给患者带来新的困扰。近年来，骨科团队不断探索创新，随着关节镜微创技术的发展，关节镜肘关节松解术助力

此外，医生提醒，肘关节僵硬主要是由各类创伤后导致，如各种肘关节骨折、脱位，肌肉、肌腱损伤，异位骨化造成肘关节粘连、撞击从而导致肘关节僵硬。这需要一旦发生肘关节骨折、脱位要及时手术精准复位，并尽早地运动康复锻炼。

肘关节相较于其他关节更容易发生僵硬，最怕石膏或支具长时间的固定，只有尽早地活动才能最大程度减少发生僵硬的可能。

# 乐在秋天里



近日，秋高气爽，温岭市石桥头镇中心幼儿园开展“我和秋天有个约会”活动，让孩子们走进植物园，感受秋天的美景，体验大自然的魅力，培养他们的观察能力和探究精神，激发儿童健康自由的天性。

通讯员周学军 摄

◆ 康养在线 ◆

# 患有脊柱疾病，还能无痛分娩吗？ 这些“椎管内麻醉”的“谣言”不要信

选择正确的分娩方式，不仅能让产妇在分娩时“事半功倍”，还能保障母婴健康。目前，越来越多的孕妇追求更为舒适的分娩体验，会选择无痛分娩，而椎管内麻醉是目前国内外公认的镇痛效果最可靠、使用最广泛、最接近理想的镇痛方法。

可椎管内麻醉虽认可度高、普及率广，但仍有不少产妇对其8厘米的穿刺针及各种负面“消息”谈之色变。

丽丽（化名）已怀孕9个月，即将面临分娩，但这几天她却心事重重。“孕前不良体态加上久坐，让我腰椎间盘突出。听说腰椎间盘突出人群不适合打椎管内麻醉，但我又恐惧分娩时的阵痛，到底该怎么办？”

焦虑的她在家人的陪同

下来到杭州市妇产科医院麻醉科主任医师周振峰的门诊咨询。周振峰了解到丽丽的疑惑，安抚其情绪后，对她进行了体格检查。

“椎管内麻醉是将麻醉药物注入椎管硬膜外腔，通常是打在腰椎2至3棘突间隙，或者腰椎3至4棘突间隙，若产妇腰椎间盘突出不在该两处部位，是可以进行椎管内麻醉。”周振峰介绍，门诊中经常会遇到像丽丽这样的孕妇，因为腰椎间盘突出、脊柱侧弯等疾病担心不能进行无痛分娩。建议孕妇可在孕37~40周时至麻醉门诊进行麻醉评估，结合自身情况及医生建议，提前做好麻醉计划，让分娩更舒适安全。

针对“椎管内麻醉”的其他“谣言”，周振峰来辟谣：打完椎管内麻醉出现腰痛的概率很低，只要产妇好好配合医生，在打麻醉时做好配合，

**谣言一：**  
椎管内麻醉打在腰椎上  
会引起腰痛

很多女性在产后会出现腰痛等症状，就把“锅”扣给椎管内麻醉，其实这是一个被误导的结果。

产后引发腰痛的原因有多种，第一是孕期体内激素的改变，会导致女性腰部及骨盆的韧带松弛；第二是产妇在待产分娩时，产程中的宫缩，特别是异常胎位的压迫，以及第二产程特殊体位的长时间用力，也会加重腰部负担；第三是产后若不注意休息、坐姿等容易造成腰肌劳损；第四是产后子宫恢复不良，恶露排出不畅，引起盆腔瘀血而诱发腰疼。

打完椎管内麻醉出现腰痛的概率很低，只要产妇好好配合医生，在打麻醉时做好配合，

**谣言二：**  
放松全身、勿扭动，一般都不会  
留下后遗症。

**谣言三：**  
分娩时打麻醉会影响宝宝  
的智力发育和成长

截至目前，科学研究并未发现无痛分娩会直接对婴儿的智力发育和成长产生负面影响。

无痛分娩使用的药物浓度及剂量远远低于剖宫产麻醉，而且麻醉药直接注入椎管内不是通过静脉，所以基本不进入血液循环。只要麻醉药没有误入血管，透过胎盘到达胎儿的剂量是可以忽略不计的，因此其对胎儿的影响通常较小。

**谣言四：**  
无痛分娩会影响产程，导  
致生孩子进度变慢

无痛分娩通常不会直接影响产程的速度。相反，有些产

妇在疼痛得到缓解后，精神也得到了放松，反而会因此加速产程进展。

然而，有时人们可能会认为在无痛分娩中感觉减弱，导致不容易感知分娩的进展，从而误认为产程较长，并不是因为麻醉本身导致的产程延迟，而是产妇在分娩过程中感觉疼痛减轻了。

此外，还有很多觉得无痛分娩会延长宫口开全的时间，实际上无痛分娩可以缩短第一产程的时间，也就是宫口开全的时间。因为强烈的疼痛可以激活交感神经兴奋，促进身体释放肾上腺素，但肾上腺素会有抑制宫缩的作用。打完无痛后交感神经兴奋降低，肾上腺素分泌减少，抑制宫缩的因素也相应减少了，此时宫缩加强，产程就会缩短。

（来源：健康杭州）

## 养生课堂

# 每天只需爬5层楼 心脏病风险或可降低20%

■郭俊

想早上运动，早起太难；想中午运动，午休太短；想晚上运动，下班后太累；又是没运动的一天……如果你也一样有运动拖延症，总觉得运动要腾出大把时间，不妨试试爬楼梯吧！

爬楼梯究竟能带来什么好处？浙江省心脑血管病防治研究中心主任助理、浙江医院高血压中心丁芳主任医师表示，爬楼梯是一项有利于改善心肺功能的运动，不仅可以提高机体摄氧能力，还能降低血脂、血压以及增强肌肉力量，进而显著改善心脏健康。

根据《动脉粥样硬化》期刊上发布的一篇研究报告提示：每天爬楼梯超过5层，也就是50级台阶，发生动脉粥样硬化相关的心血管疾病风险会降低20%，但如果爬得过多，大于20层，效果反而可能会降低。

虽然每天爬5层楼梯有益处，但是也要注意爬楼梯的姿势。

脚尖和膝尖在一条直线上，

不要明显偏离正中间，膝尖不要超过脚尖，躯干保持平直，略微前倾即可；整个脚掌或者大部分脚掌要接触在台阶上；身体前倾、大腿发力的同时，臀部也要同时发力，后边的腿同时蹬起。

需要提醒的是，老年人的骨骼密度会随着年龄的增长逐渐下降，骨质变得较为脆弱，容易发生骨折。同时，关节软骨也会逐渐磨损，关节间隙变窄，关节的灵活性和承重能力都会受到影响。

在这种情况下，爬楼梯可能会对老年人的膝关节造成一定的压力。尤其是那些已经存在膝关节疾病的老人，爬楼梯反而会加重症状。

因此，老年人在决定是否通过爬楼梯运动时，需要结合自己的身体状况和运动能力。身体状况良好，没有严重的膝关节疾病的老人，可以适量进行爬楼梯运动，但要注意运动的方式和强度；已经存在膝关节疾病或身体状况较差的老人，建议选择其他合适的运动方式，如散步、游泳等。