

快乐处方 专治胃肠“闹情绪”

武汉37岁的林女士一个多月前莫名出现肠胃不适,常常感到反酸、腹部胀气难受。起初,她吃了一段时间胃药,但没有任何效果。后来药吃完了,她通过网上问诊又买了医生推荐的药。然而,几乎把药当饭吃的林女士,依旧感觉胃肠不适。

林女士近日来到医院消化内科门诊就诊。在进行了相关检查后,排除了器质性疾病,笔者便与她拉起了家常。通过交流了解到,疫情期间宅在家里的林女士情绪紧张焦虑,经常失眠。最后,

笔者诊断林女士患上了功能性胃肠病,没有给她开任何药,而是开出一张“快乐处方”,建议她回家后多注意休息,找一些感兴趣能让自己快乐的事情做,转移注意力,放松心情。

功能性胃肠病是脑肠轴互动异常,情绪等因素导致的消化道分泌、感觉、运动等功能的异常,从而影响胃肠蠕动功能,消化液分泌减少或过分增加,易导致胃部疼痛、反酸,以及食欲下降等消化不良症状,就好像胃肠在“闹情绪”。据了解,医院正常接诊半个多月

来,消化内科门诊的功能性胃肠病患者激增,这跟新冠疫情期间很多人长期不出门,宅在家里,正常工作或学习的规律被打乱,产生紧张焦虑的情绪有一定关系。

功能性胃肠病是综合医院临床心理科常见病之一,这类患者一般无需吃药,自我调整心理最重要。过去医生常建议患者旅游散心,虽然现在条件不允许,但可以从以下四个方面来管理“闹情绪”的胃肠。

一、少接触网上负面新闻,特别是

持续推送的负面新闻。

二、坚持运动。可以在小区、公园进行慢跑、散步,注意不要群聚。在家里可进行徒手操、燃脂操、瑜伽、仰卧起坐、俯卧撑、平板支撑等活动来保持一定的运动量,从而调节身体的机能。

三、已经复工复岗的居民要尽快回归正常的工作生活作息,保证睡眠。

四、多做自己感兴趣的事情,调整心态,让自己快乐,必要时可加用胃肠道调节药物,或者辅以认知疗法等心理调节治疗。

信息来源:健康报

尿晕了? 可能是憋太久!

【阅读提要】

人在排尿的时候或者排尿结束时,可能会突然发生晕厥,意识短暂消失,倒地不起,在医学上被称之为“排尿性晕厥”。

很多人听说过累晕、饿晕,却很少听说有尿晕的。事实上,人在排尿的时候或者排尿结束时,可能会突然发生晕厥,意识短暂消失,倒地不起,在医学上被称之为“排尿性晕厥”。

年轻人玩起游戏来就舍不得放下,老年人频繁起夜不愿再起,白领忙起来顾不上去洗手间……像这种长时间习惯性憋尿,就有可能导致“尿晕”,如果再加上睡眠不足、过度疲劳、饮食过少或过饱等因素,更容易诱发排尿性晕厥。

这种情况常常发生在半夜起床上厕所、午睡起来解手、早晨起来排尿的时候或者快要结束的时候。

膀胱长时间充盈扩张,会造成迷走神经高度紧张,血压升高。尿液突然全部排空,腹压骤降,血压迅速

回落,加上排尿时过度屏气,胸腔压力猛增,很容易引起大脑一时供血不足,从而发生短暂性晕厥。

另外,起床太急,由卧位突然转为直立位,也容易引起体位性低血压,引起大脑供血不足。这是人体正常神经调节过度了,只要排尿的时候不那么急,一般也不会发生晕厥。

“尿晕”虽然不是大毛病,但是突然晕倒可能造成外伤甚至是骨折等意外。尤其是血压高的人,突然用力排尿可能引起脑出血或心肌梗死,严重者甚至会猝死。

有了尿意应及时起夜,但起床不要过猛,要慢慢起来,以改善肌体的反应。排尿不要过急过猛。如有头昏眼花,心慌腿软,赶紧扶住墙或是改为蹲式小便。以往有排尿性晕厥的人,排尿时尽量取蹲位。

尿晕症一旦发生,应立即将患者平卧,头部放低,抬高下肢15分钟,解开衣领与腰带。

如果患者恶心呕吐,则应让其头部偏向一侧,以防窒息。等到意识恢复后,可扶其坐下,休息半小时后再让其慢慢站立。只要抢救得法,不会有生命危险。

信息来源:健康时报网



急性心肌梗死潜藏在每个人的身边,尤其是患有高血压、高血脂症的患者。近日,中山大学附属第六医院为一名年仅39岁的壮年男性患者紧急进行心脏介入手术,把握住黄金治疗时间,及时挽救了急性心梗患者的性命。

39岁壮汉突发急性心梗

“我患高血压、高血脂症多年,但这不是想着还年轻嘛,熬个夜一时半会儿应该也不会怎么样……”39岁的苏先生摇着头:“再也不敢经常熬夜了,真的是‘要命’!”5月2日傍晚6时多,呼啸的救护车把苏先生送到中山六院急诊科。当时距离苏先生剧烈胸痛已经过去一个多小时了。

该院急诊科接诊后迅速做出判断:苏先生很可能是急性心梗!中山六院心血管内科紧急启动了急诊胸痛救治流程,心内科欧阳茂主任医师带领医护团队赶到导管室,迅速完成了冠脉造影检查,果然,患者原本粗大的回旋支发生了急性闭塞,需要紧急植入支架,否则生命

堪忧。苏先生的妻子了解情况后,果断地签字同意手术。欧阳茂团队牢牢把握黄金抢救时机,30分钟后,苏先生就从导管室安全回到了心内科CCU病房。

冠心病救治切莫拖延

急性心梗患者病死率高。急性心梗主要表现为持续性压榨样胸痛,多伴出汗、恐惧、气促,常见的诱因就是过劳、激动、暴饮暴食和吸烟、大量饮酒等。欧阳茂介绍,急性心梗多发生在冠状动脉粥样硬化狭窄的基础上,主要在高血压、高血脂、高血糖、吸烟和肥胖等心血管病危险因素长期作用下造成的。

欧阳茂提醒,“时间就是心肌”,急性心梗的抢救必须争分夺秒,其再灌注治疗时间一般不能超过12小时,而且越早治疗效果越好。因此,患者一旦出现持续15分钟不能缓解的胸痛,就是心脏对身体的严重报警信号,一定要呼叫120马上到医院就诊,以争取黄金的救治时间,如果家中备有硝酸甘油可以及时舌下含服。

信息来源:广州日报

警惕校内外防疫脱节

6月8日,北京、河北等地小学四五年级的学生将走进校园,一到三年级同步做好返校复课准备,具备开园条件的幼儿园也可陆续开园。此前,已有多地小学生返校复课。各地结合实际出实招、新招,力争把防控制度落实到每一个环节,千方百计为复学保驾护航。然而,笔者观察发现,校内、校外防控脱节问题需要引起各方重视,防控漏洞要及时堵上。

返校复课后,小学生每天的行程基本上是家校两点一线。其中,家庭和学校的防控意识都比较强,尤其是学校,在专业指导下纷纷制定了科学、详细的防控措施。有老师的指导和监督,学生们基本能遵守防疫要求,比如戴口罩、错峰就餐、课间保持一米距离等,校内疫情防控总体安全有序。然而,随着天气逐渐炎热,不少学生一走出校门,便立即摘下口罩。不戴口罩结

伴回家、扎堆餐饮甚至乘坐公共交通工具的现象并不少见。还有一些聚集在校门口等着接孩子的家长也不戴口罩。

当前,疫情风险还没有彻底解除。国家卫生健康委明确了非必需佩戴口罩的9种情形,但仅限于独处或通风条件较好且没有人员密集接触等情形,在其他公共场所仍须佩戴口罩,并要尽量避免扎堆。家长尤其不能大意,要以身作则,帮助孩子树立正确的疫情防控理念,并为孩子准备好防疫物品,比如备用口罩、消毒湿巾等。学生在上下学途中,脱离家长、老师的监管,防疫这根弦可能会松。对此,家长和老师都要承担起责任,不仅要反复告诉孩子们做好防护的必要性,更要有针对性地告诉他们如何做。家长和学校齐心协力,才能筑牢校园安全防线,守护好孩子们的健康。

信息来源:健康报

遮阳降温神器、耐雨水冲刷

农康

降温剂

● 遮阳率高 ● 耐风 ● 耐雨

● 延缓棚膜衰老

让大棚蔬菜度过一个清凉的夏天

中美合资 农康生物科技有限公司 15054436999



敬请关注
了解新型
中美独特
产品