

春节过后,“分离综合征”高发

子女节后“离巢” 老人易感焦虑孤独

吴瑞莲

随着春节假期结束,在外工作的子女纷纷“离巢”,节日团聚的热闹转眼又冷冷清清,不少老人陷入分离的忧伤中,甚至出现焦虑、抑郁的症状。对此,上海交通大学心境障碍诊治中心执行主任、上海交通大学医学院附属精神卫生中心精神科主任医师吴彦教授提醒,每年春节过后,自我调节能力不强的老年人会难以适应,容易出现心理不适,产生分离焦虑,需引起子女们的高度警惕。吴教授建议,过完节离家后,子女应多与老人保持电话或视频联系,随时关注老人的情绪变化,通过交流来缓解“分离综合征”。



更多咨询请加入“上海名医”、“新民健康”微信公众号,或拨打新民健康会员中心热线 021-80261680。

子女节后离家上班 母亲感觉“心被掏空”

“春节,子女一个个都从外地来看我,我特别开心,但他们离开后这几天,我比平常更想他们了。”黄阿婆坦言,子女离开后的这几天,她一直回忆他们在身边时的点点滴滴,饭也吃不下,睡也睡不好,心里像被掏空一样难受。其实,每年黄阿婆都要花好长时间适应过完年子女离开的日子,心里充满焦虑,爱发脾气,还下意识地叹气,今年同样如此。

吴彦教授对此解释说,相见时难别亦难,节日期间的热闹与节后的冷清形成巨大的心理落差,容易导致老人产生“分离综合征”,轻者情绪低落,吃不香睡不着;重者心理抑郁,甚至做出危害生命的消极举动。吴教授指出:“值得注意的是,长期情绪的波动和不良心境的刺激,会导致很多原有疾病的复发,比如高血压、心脏病、糖尿病等。”

另外,失落、焦虑、抑郁等心理问题也困扰着老年人,老年人成了春节后心理问题高发的人群,应该引起足够重视。”

保持视频、电话联系 帮助老人度过适应期

吴彦教授介绍,老年人随着年龄的增长,身体的机能明显减退,多脏器都发生退化,能力减退感会强烈地占据内心,从而会产生较多的负面情绪。“对于如今的老年人而言,大多不需要更多的物质享受,他们希望得到子女更多的爱和关怀。当孩子来到身边,他们能从子女年轻、健康的身体里看到希望以及看到自己的曾经,这从心理上会有一种正能量的植入。”

至于如何纾解老人“分离综合征”,吴教授支招道,作为子女,在离开父母之后要主动和父母联系,主动问候父母,应尽量多的与老人保持电话联系,有条件的可以通过视频聊天,多与老人讲讲发生在自己身边的小事,以此减轻他们的思念之情,帮助他们度过年后的情感适应期。同时,老年人也要培养自己的兴趣爱好,建立自己的社交圈,多和亲朋好友走动。

吴教授强调,“分离综合征”一般两三天可恢复,如果一周还未恢复,尤其存在失眠、明显焦虑抑郁,建议及时咨询心理医生。

健康新视野

手脚冰凉的女性更易患癌?

专家:不是疾病但应适当防护

叶雪菲

一到秋冬,不少人,尤其是女性的手脚整天冰凉得难受,即便抱着暖水袋手脚还是冷得跟冰块一样。一般来说,秋冬手脚冰凉是正常现象,因天气寒冷,末梢血液循环缓慢引起。但最近网传“手脚冰凉的人,特别是女性更容易患癌”,这是真的吗?对此,上海中医药大学附属市中医医院风湿科主任苏晓表示,这种传言并不可信。手脚冰凉在中医里的确属于一种症状,但并不能称为疾病,而由一种症状来推断患癌并不科学。但手脚冰凉的症状也在一定程度上表现出了身体健康的状况,很有可能是身体虚弱,甚至是一些内分泌疾病、贫血、多发性大动脉炎的征兆,应引起警惕。

手脚冰凉≠体寒≠易患癌

32岁的刘小姐是一名公司白领,平时十分怕冷,刚刚进入秋天就开始用起了热水袋。最近在朋友圈看到别人转发的信息称“手脚冰凉的女人更容易患癌”,她十分害怕。刘小姐平时经常痛经,她认为自己就是寒性体质,也非常符合传言中容易患癌的一些症状。对此,苏晓指出,手脚冰凉只是一种症状,并不是疾病,而具有手脚冰凉症状的人也并非绝对就是寒性体质。“许多人都认为手脚冰凉就代表体寒,其实并不是这样的。手脚冰凉的原因来自多方面,如疲劳、营养不良、过度减肥等等都有可能。一般手脚冰凉的人可能为寒性体质,也有可能为寒热交错、真假假寒体质等。而寒性

体质的表现症状也不仅仅是手脚冰凉,还会出现如大便溏薄、胃口不好、小便频繁等。因此,这两者并不能划等号。”

苏晓介绍,手脚冰凉,乃至寒性体质与患癌之间并无直接关系。癌症是由多种原因综合导致的,不能仅仅凭借某一种症状来判断,而是与生活环境、遗传基因、疾病、饮食、生活习惯等等都密切相关。“单单手脚冰凉并不能说明什么,甚至手脚冰凉与个人体质的关系也不大。一般而言,缺乏能量就可能会导致手脚冰凉。”

手脚冰凉应警惕的疾病

一般而言,女性是手脚冰凉的主要人群,这可能因为月经和生育所引起的激素变化,会

对人体造成一定影响,从而导致出现一些畏寒症状。如果平素身体虚弱者,更容易引起手脚冰凉。如果出现低血压时,血液循环也会不佳,疲劳、身体衰弱或血糖太低时,也会引起手脚冰凉。此外,贫血的人因为体内血液中有有效血容量不够,如血红素和红细胞偏低,很容易手脚冰凉。多发性大动脉炎多发生于青年女性,常累及多处大、中动脉,如主动脉、腹主动脉、头臂动脉、上下肢动脉。若发生于下肢,则出现下肢发凉。因此,出现手脚冰凉的症状后,也应警惕可能出现这些疾病,需尽早到医院进行诊断,进一步判断是否患有疾病。

对于不少人认为“手脚冰凉补一补就好”,苏晓解释,如果属于寒性体质可通过温补来改善;但对于寒热夹杂体质的人来说,应先平衡阴阳。寒性体质的人可适量多吃些桂圆、红枣汤,寒热交错体质的人可选择平补阴阳的方法来缓解。而贫血的患者,可以经常食用莲藕,养血活血。苏晓建议,手脚冰凉的人浸泡手脚也有讲究。手脚一起浸泡可能效果更好,水温应与体温相近,太高容易引起不适,如因扩张血管,引起头晕等。尤其是高血压人群,水温过高,一旦浸泡后不慎着凉扩张的血管突然收缩很容易诱发中风。而浸泡的时间也不宜过长,不能超过15分钟,一天可浸泡2-3次,浸泡时不宜使劲搓揉,可在浸泡前后进行。

会员福利大放送 甲状腺异常怎么办?

叶雪菲

近年来,甲状腺异常的检出率明显增多,给患者及家属带来了不少的困惑或担忧。到底甲状腺异常代表什么?是否有致癌风险?生活中应该如何改善?由新民晚报主办的第38期新民健康周周讲,下周四(2月16日)将开讲“甲状腺异常怎么办?”。

发现甲状腺结节该怎么办?出现甲状腺异常后,哪些食物不能吃?甲状腺疾病会影响怀孕吗?2月16日第38期新民健康周周讲“甲状腺异常怎么办?”专题科普讲座将请来“大牌专家”为大家解答热点问题。现场还有专家提供面对面咨询,为居民提供血压测量、眼部检查等公益服务,感兴趣的读者可报名参加!

因专家“粉丝”较多,参加活动需提前电话报名预约。读者可添加关注“新民健康”和“上海名医”微信公众号,或拨打新民健康会员中心热线 021-80261680(10:00-17:00)抢号报名。

玩转健康圈

日前,同济大学附属第十人民医院与上海市皮肤病医院银屑病诊疗中心,联合举办“同济大学银屑病高峰论坛”。会上,与会专家分别围绕银屑病的分子病理基础、临床用药指南、特殊人群治疗、中西医结合干预、治疗方案评估、并发症与转归等话题作了专题演讲。

时令养生

立春多吃葱姜蒜 防害杀菌好处多

高媛

我国民间有一句俗话:“吃好葱姜蒜,病痛少一半。”葱、姜、蒜不仅仅只是日常生活必备的调味品,同时它们还是具有神奇功效的良药。上海交通大学医学院附属同仁医院营养科主任张静指出,正所谓“药食同源”,如果将葱、姜、蒜用到了妙处,就可以发挥药物的功能,健身防病,特别是在乍暖还寒的立春时节,人们更应该好好地利用葱、姜、蒜。

春天气候往往变化无常,虽万物复生,也容易细菌滋生,正所谓“百草发芽,百病发作”,是流感、肺炎、鼻炎等高发时期。而葱姜蒜这类辛温食物,有促进消化、消炎、杀菌等作用,在做平衡膳食,食物多样

性的同时进食一些葱姜蒜,在春季有助于预防流感等疾病。然而,张主任提醒,葱姜蒜虽好,但并不是所有人都适合进食葱、姜、蒜。

葱叶中含丰富的维生素A、维生素C以及钙,同时葱还可以刺激消化液的分泌,增进食欲。但对于患有胃肠道疾病,特别是溃疡病的人不宜多食。

在日常生活中,有不少人会选择喝生姜汁止吐,然而,喝生姜汁仅对因受寒引起的呕吐有效,对其他类型的呕吐则不一定适用。

大蒜含有一种杀菌能力特别强的大蒜素,它能够杀灭多种病菌。在冬、春季节交替

的时候,每天吃上几瓣大蒜可以有效起到预防肠道传染病的作用。然而,由于蒜中含有蒜氨酸,在受到冲击,如拍碎后在蒜酶作用下会形成蒜素,对于胃肠道有刺激作用,可能会加重肝炎患者恶心等症状,也不适合空腹食用。

“总而言之,由于葱姜蒜均属刺激性食物,患有口腔、咽喉、肺部炎症或肿瘤患者建议减少食用。”张静总结。

针对网上广泛流传的食物相克的说法,如“葱不能与豆腐同食,葱中的草酸易与豆腐中的钙生成草酸钙,影响钙的吸收”、“早上吃姜,胜过吃参汤;晚上吃姜,等于吃砒霜”等等,张静表示,有研究表明不存在食物相克的

说法,如葱里草酸和豆腐中钙结合会生成草酸钙,但对人体影响微乎其微,而且含钙高的食物其实十分之多。同时葱里的草酸是溶于水的,煮菜时候葱过下水就可以,所以实际上并不存在这类食物相克的说法。

至于“早上吃姜,胜过吃参汤;晚上吃姜,等于吃砒霜”的说法,更是以讹传讹。张主任强调,姜不会因为早上吃或晚上吃,就由“参汤”变成“砒霜”。从科学的角度来说,任何离开剂量谈毒性的言论都是站不住脚的。美国食品药品监督管理局认为,姜,一般是安全的,除非是极大量地食用。目前也没有任何的研究表明,晚上吃姜会导致损害人体健康。