

春季情绪“失控”的六大推手

在春季,抑郁症、焦虑症、双相情感障碍等疾病的复发率较其他季节增加 20%~30%,新发患者比例也显著上升,这一现象是由多种因素共同导致的。

1.气候波动。春天气压下降、湿度骤增,气温在一天之内上下幅度近 10℃。为适应这种剧烈波动,人体得调动神经内分泌系统去调节。每当日均温度变化超过 5℃,血清素等神经递质的合成效率就会下降 15%,这可直接影响情绪的稳

定性。精神疾病患者因为脑调节功能弱,更容易出现昼夜节律紊乱、睡不好觉等问题。

2.生物钟的“时差反应”。随着日照时间一天天变长,人体褪黑素分泌量比冬天少了 30%~40%。褪黑素不仅管睡眠,还参与情绪调控。生物钟紊乱人群出现抑郁症状的风险是正常人的 2.3 倍。

3.代谢加速。春天人体基础代谢率提升了 10%~15%,神经递质代谢也跟着加快。当血清素、多巴胺这些“快乐激素”

的合成速度跟不上消耗时,人就容易情绪低落、焦虑。数据显示,血清素水平每下降 10%,抑郁评分就会增加 5 个百分点。

4.隐形压力。“一年之计在于春”,这句话带来了隐形压力。职场人士忙着定年度目标,学生群体面临新一年的学习压力,这些无形中都增加了人们的焦虑情绪。

5.擅自停药。有些患者在春季会擅自调整常用药物的剂量,甚至误以为症状好了就停药。春季精神疾病复发的案例里,38%



的直接诱因是治疗中断。

6.过敏反应。春天花粉浓度高时,免疫系统释放的组胺等炎症因子能穿透血脑屏障,影响大脑前额叶皮层的功能,情绪调节能力会跟着下降。

北京儿童医院精神心理科主管护师 高佳佳

警惕血压波动的三个时刻

清晨。清晨时段是血压波动的“高峰期”。经过一夜的休息,身体从睡眠状态逐渐苏醒,交感神经开始兴奋,促使血压迅速上升。这就如同平静的湖面突然掀起巨浪,脑血管难以承受这样的冲击。

情绪波动。大喜大悲、焦虑愤怒等情绪波动,可能导致血压在短时间内快速上升。比如,在激烈争吵时,人的血压可能瞬间升高几十毫米汞柱。这种因情绪引发的血压波动如果频繁发生,同样会对脑血管造成损害。

体位改变。有些人在突然起身、蹲下后快速站起时,会感到头晕目眩。其实这也是血压波动的表现。虽然它通常不会持续很长时间,但对于脑血管已经存在一定病变的人来说,也可能成为诱发脑卒中的危险因素。

宇星/文

水垢不会增加肾结石风险

喝水垢多的水,不会增加肾结石风险,甚至可能对预防结石有一定好处。

水垢的主要成分是碳酸钙和碳酸镁,碳酸钙进入胃后,会被胃酸分解为钙离子,它在肠道中能与食物中的草酸结合,减少草酸的吸收,从而降低草酸钙结石的风险。

真正可能增加肾结石风险的,是长期钙摄入不足,让过量的草酸被吸收进入血液,最终在尿液中形成结晶。此外,大剂量服用钙片,而不是从食物中摄取钙,可能导致尿钙排泄增加,进而提高结石风险。

另外,水垢中的镁不仅不会促进结石形成,反而有抑制作用,镁能减少草酸钙晶体形成。此外,用硬水烧水,能去除水中 90%的塑料微颗粒。

重庆医科大学附属第二医院临床营养科主治医师 周勤

正确认识阑尾炎

他汀类降脂药不一定睡前吃

睡前服用他汀类降脂药,可以在夜间身体合成胆固醇能力最强的时候,达到药物浓度高峰。但所有他汀类的降脂药都必须睡前服用吗?答案是不一定。

胆固醇主要在肝脏合成,其中参与过程的一种叫羟甲基戊二酰辅酶 A(HMG-CoA)还原酶的物质,具有昼夜节律,活性在中午最低,夜间最高。因此,胆固醇的合成也就有了节律性:夜间合成能力最强。

他汀类药物主要是通过抑制 HMG-CoA 来阻碍肝内胆固醇的合成,从而发挥降脂作用。由于大多数的他汀类药物半衰期较短,为了获得好的用药效果,通常建议患者在睡前服用。

但是,也有两个特别的“他汀”,那就是阿托伐他汀以及瑞舒伐他汀。这两种药物活性更强、作用更持久。研究发现,对于这两种药物,不同时间服药的药效并无明显差异。所以,这两种药物其实是可以任意固定时间服用,且不受进食影响,不过,应由医生根据患者情况制定用药方式。 刘凯/文



阑尾炎是由多种因素导致阑尾出现了炎性病变,是常见的急腹症之一。根据病程的长短,可以将阑尾炎分为急性阑尾炎与慢性阑尾炎。平常说的阑尾炎,大部分为急性阑尾炎,而慢性阑尾炎大多由急性阑尾炎发展而来。急性阑尾炎按照疾病的严重程度分为四类:急性单纯性阑尾炎、急性化脓性阑尾炎、阑尾穿孔或坏疽、阑尾周围脓肿。如果处理不当,尤其是老人、儿童或婴幼儿、妊娠期妇女及有免疫缺陷的病人,阑尾炎可以导致腹腔严重感染,引起感染性休克,甚至死亡。

阑尾炎早期(急性单纯性阑尾炎),是指阑尾炎症刚刚开始,仅仅表现为阑尾的轻度肿胀,常常出现上腹痛、乏力以及胃肠道反应,如恶心、呕吐等表现。查体可以发现,按压的疼痛点位于右下腹阑尾的位置,并非是疼痛的上腹部。

急性阑尾炎中期(急性化

脓性阑尾炎),此时阑尾炎进一步发展,炎症没有得到有效控制,整个阑尾会明显肿胀,炎症扩散至阑尾表面,形成脓液,刺激腹膜,这时可以明显感觉到腹痛加重,且固定于右下腹。此时体温和白细胞会明显升高。

急性阑尾炎后期(阑尾坏疽或穿孔),如果阑尾炎得不到有效控制,阑尾内压力增高,可导致阑尾穿孔,阑尾内容物溢出,阑尾内压力降低,腹痛会出现短暂的缓解;或者炎症导致阑尾动脉闭塞,阑尾出现缺血坏死,形成坏疽。这时,炎症可能进一步扩散至阑尾周围,腹痛加重,范围增加,体温及白细胞会显著升高。

急性阑尾炎晚期(阑尾周围脓肿或弥漫性腹膜炎),大部分情况下,大网膜及周围肠管会对炎症形成包裹,在阑尾周围形成脓肿,防止炎症扩散。这时患者全身情况有所好转,右下腹可触及质硬肿物,边界不清,活动较差。在炎症

吸收后,急性阑尾炎可转为慢性阑尾炎。

部分病人,因大网膜发育不完善、免疫功能缺陷等原因,导致炎症无法形成有效包裹,炎症扩散至整个腹腔,导致弥漫性腹膜炎,腹腔感染,出现感染性休克,甚至死亡。

阑尾炎的治疗,在阑尾炎发展的不同时期,有所不同。阑尾炎早期,炎症局限在阑尾腔内,这时可以行手术治疗,或者在抗炎治疗的同时,密切观察腹部情况变化。中期,阑尾炎症没有得到有效控制,表面形成化脓性炎症,这时需要手术治疗。后期,炎症进一步加重,阑尾出现穿孔或坏疽,患者全身状况出现恶化,这时应即刻进行手术治疗。晚期,阑尾炎症被大网膜及周围肠管包裹,形成阑尾周围脓肿,这时不宜行手术治疗,应采取抗炎或者中医治疗,促进脓肿吸收。

河北医科大学第四医院外二科副主任医师 王光林

膝盖不好别坐矮凳子

坐在小板凳上穿鞋、择菜,确实方便,但不可久坐,尤其是膝关节本来就不好的老年人。

坐在矮凳子上,膝关节长时间处于屈曲状态,膝关节屈曲的度数越大,时间越长,膝关节的软骨越容易受到磨损。而且从矮凳子上起身的时候,膝

盖承受很大压力,易造成损伤。

合适的椅子高度是坐上去的时候,大腿与地面平行,膝关节弯曲约 90 度,双脚自然踩在地面,这样不仅可以缓解膝盖周围肌肉的压力,保持膝盖的稳定性,还可以提高坐姿的舒适度。

坐着的时候尽量保持 3 个直角:大小腿成直角、大腿与躯干成直角、上臂与前臂成直角;也可以在腰后垫上一个靠垫,让下背部保持自然的 C 字形曲线。

广州市红十字会医院骨科副主任医师 王敏

富强 民主 文明 和谐

自由 平等 公正 法治

爱国 敬业 诚信 友善

图说
我们的
价值观

子也孝
孙也孝

中国福
中国喜

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台