

## 如何摆脱“节后综合征”? 听听专家怎么说

### 健康教育

专栏

南京市疾控中心主办



■本报记者 黄伟勋 通讯员 黄秀美

春节假期是人们摆脱工作压力、享受生活的黄金时期。当这段美好时光结束后,市民回到正常工作和学习节奏时,常常会出现一系列心理和生理上的不适,如情绪低落、烦躁、失眠、头晕、食欲减退、消化不良等,这些症状被称为“节后综合征”。如何摆脱“节后综合征”?带着问题,记者采访了南京市疾控中心的专家。

据介绍,“节后综合征”并不是医学意义上的疾病,而是人们在面对由放松到紧张的巨大变化时,生理和心理产生的不适反应,表现为逃避上班,工作状态低迷,甚至出现轻微头痛、血压升高、心跳加快等反应。虽然“节后综合征”很普遍,但通过合理的调整和积极的应对措施,可以有效地克服这一障碍,恢复最佳的工作和学习状态。

“人们在假期通常晚睡晚起,生物钟被打乱,工作日就会感到疲惫无力。因此,在假期结束前后,应尽量保持规律的作息。即使不能做到早睡早起,也要避免熬夜过晚和睡懒觉。睡前进行冥想、听轻音乐等适量的放松活动,有助于入睡。”专家表示,春节假期后返工初期,市民应尽量避免安排过于繁重的工作,给自己一定的适应期。同时,也要提前规划好上班后要完成的几项任务,可以在上班前几天专门花些时间“预习”将要开始的工作,列好工作清单。

这么做可以对自己的工作进度有清晰的把控,明确目标,提高工作效率,减少因不确定性导致的焦虑。需要注意的是,压力无处不在,要想不被压力牵着走,市民只能提升心理抗压性。首先,面对职场挑战,市民可以努力学习,增强自信;应合理分配时间,做好时间规划,提高工作效率。效率提高后,时间的分配就更加游刃有余,既不耽误工作,也能保证生活质量,使工作与生活达到平衡。其次,市民可用心理暗示法缓解焦虑。比如,告诉自己“其实没那么难,我可以做到的”,通过自我对话鼓励自己,使自己保持积极的态度。第三,市民应合理制定目标,避免拖延、别太追求完美等,也有助于缓解压力。市民还可以尝试一些放松活动来舒缓身心,如冥想、呼吸练习、散步、瑜伽等。

想要摆脱“节后综合征”,市民还能寻求家庭和社交支持,可以与家人、朋友、同事等分享假期的经历,春节的愉快回忆能给人以动力积极迎接新的挑战。市民还可以与家人、朋友交流即将面临的工作,倾诉烦恼,

寻求支持和帮助,也可在一定程度上减轻心理压力,有助于以良好的心情投入工作。此外,市民应保持营养均衡的饮食习惯,减少油腻和甜食的摄入,多吃蔬菜和水果;适量运动,也有助于提升体能和改善精神状态。



寻求支持和帮助,也可在一定程度上减轻心理压力,有助于以良好的心情投入工作。此外,市民应保持营养均衡的饮食习惯,减少油腻和甜食的摄入,多吃蔬菜和水果;适量运动,也有助于提升体能和改善精神状态。

### 健康资讯

## 为患者按下“快速康复键” 南京市医院“医护康一体化”科研项目启动

本报讯(记者 黄伟勋)近日,南京市医院神经内科牵头开展的“医护康一体化在提高急性脑梗死患者早期良肢位摆放正确率中的应用研究”科研项目正式启动。该项目旨在以科研创新推动临床护理进步,通过多学科深度合作,提升急性脑梗死患者的康复质量,为其肢体功能恢复打下坚实基础。

据悉,急性脑梗死是神经内科常见急症,患者早期良肢位摆放是预防关节挛缩、减少并发症、促进肢体功能恢复的关键环节。针对临床中良肢位摆放规范性、正确率不足的核心痛点,该院精准立项打造“医护康一体化”科研模式,依托神经内科与康复科多学科协作优势,构建从评估、指导到实操、质控的全流程康复护理体系,让专业康复理念与技术贯穿治疗全程,为患者搭建更科学、高效的康复之路。

项目启动会上,南京市医院康复科资深康复师苏正评以临床实际案例为切入点,系统讲解了良肢位摆放的核心原则、操作要点与常见误区,帮助医护人员建立规范认知。

随后,苏正评与神经内科医护人员深入病房开展床旁实操教学,针对仰卧、健侧卧、患侧卧等不同体位逐一示范、手把手指导,明确肢体支撑点选择、关节角度控制及个体化摆放调整方法,确保每位医护人员熟练掌握规范操作。

“以前更多依靠经验,现在有了系统的理论指导和实操标准,心里更有底了。”神经内科护士王丹萍说道。现场学习氛围浓厚,医护人员结合实际案例积极交流探讨,进一步统一操作规范、凝聚学科共识,为项目后续顺利开展、落地见效筑牢实践基础。

此次项目启动,是南京市医院以科研创新赋能临床护理发展的重要举措,更是深化多学科协作、聚焦患者需求提升医疗服务质量的生动实践。未来,该院神经内科将持续秉持以患者为中心理念,以该科研项目为抓手,不断探索优化急性脑梗死康复护理路径,深化“医护康”协作模式,将科研成果转化为临床服务实效,以更专业的技术、更优质的服务为广大脑血管疾病患者的健康保驾护航,推动医院神经康复领域诊疗护理水平再上新台阶。

## 国家级名老中医来南开讲 古方新用护市民安康

本报讯(记者 黄伟勋)日前,国家级名老中医杨叔禹教授到南京市中医院开讲,以经典古方破解临床难题,用中医思维筑牢健康防线!这场干货满满的名医讲堂,不仅展现了该院在经典传承与疑难重症诊疗中的硬核实力,更为市民带来专业、实用的中医健康守护方案。

此次讲堂核心围绕《伤寒论》经典名方白虎汤及其类方展开,杨叔禹教授结合临床案例讲解古方应用技巧。“真正的好中医,核心在建立完整的辨证思维体系。”杨叔禹教授开宗明义,点出现代中医临床的关键所在。南京市中医院内分泌科以此为指引,全面优化诊疗全流程,让中医思维贯穿诊疗始终。

据介绍,中医的生命力在临床、精髓在辨证。南京市中医院在杨叔禹教授等名医引领下,坚守中医本源,深耕经典古方并融合现代服务,将中医智慧转化为切实的健康保障。医院不仅以经典古方破解临床难题,更依托中医传统特色诊疗中心,开展火针、脐灸、铜钱刮痧等特色疗法,为市民提供优质可靠的中医诊疗方案。该院负责人表示,未来将持续传承经典、深耕临床,以更专业的诊疗、贴心的服务和实用的健康方案,守护南京市市民身心健康,让中医智慧成为现代生活的健康底色。

## 内镜技术显奇效 患者感恩送锦旗

本报讯(记者 黄伟勋)新年伊始,南京市翔云镇卫生院医师吕经络收到了一面锦旗。锦旗上“妙手仁心除痔患,胃肠镜下显神通”两行字,承载着患者卓女士诚挚的谢意——困扰她多年的痔疮问题,终于通过一次几乎无痛的内镜下套扎术得到了彻底解决。“我要出院了,心里特别感激!”当天,卓女士感慨地说,“谢谢吕医生和护士们的细心照顾,也感谢内镜中心团队的辛苦付出。从住院到康复,我亲眼看到医生和护士们忙前忙后,对我特别上心。手术不疼,恢复也比我想象中快太多了!”

据了解,卓女士长期受慢性腹泻、腹痛和痔疮等问题困扰,严重影响了日常生活与情绪。由于对胃肠镜检查心存恐惧,她迟迟未敢就诊,焦虑日渐加深。在吕经络的耐心沟通与详细解释下,卓女士放下了心理负担。经过消化内镜团队的全面评估与必要检查,她顺利接受了无痛肠镜检查与内痔套扎术,术后配合规范化治疗与精心护理,病情迅速好转,康复出院。

南京市翔云镇卫生院院长林小宝介绍,无痛胃肠镜检查患者在睡眠中完成检查,无痛苦、更精准。内痔套扎术则通过肠镜放置微型胶圈,使痔核自然脱落,具有创伤小、恢复快、适用范围广的特点,尤其适合怕痛、有基础病或年龄较大的患者。需要注意的是,痔疮不是“小事”,更不该是“隐痛”。市民如果调整生活方式及药物治疗后,痔疮症状仍反复出现,或伴有便血、脱出等情况,应及时就医咨询。

## 野外游玩后高热不退? 小心恙虫病!

本报讯(记者 黄伟勋)近日,南京市医院呼吸与危重症医学科成功诊治一名恙虫病患者。

该患者洪某此前因持续高热伴畏冷、寒战、头痛等症状,在当地卫生院治疗效果不佳,转诊至南京市医院。经了解,患者发病前有野外游玩史,入院时体温持续在39℃—40℃,医护人员查体时发现其腹部存在一处焦痂,皮肤局部还有红肿病灶。结合旅居史与体征,医生迅速锁定病因——恙虫病。随后为其开具针对性药物并开展规范治疗,患者体温很快恢复正常,病情得到有效控制,现已痊愈出院。

恙虫病又称丛林斑疹伤寒,是由恙虫病东方体引起的一种急性自然疫源性传染病,主要通过携带病原体的恙螨幼虫叮咬传播,多在野外丛林、农田、草地等环境中感染发病。若不及时治疗,病情严重的患者会出现多器官损害,如心力衰竭、肝衰竭、肾衰竭、呼吸衰竭等,可危及生命。

恙虫病起病急骤,潜伏期通常为4—21天。患者发病初期以高热为主要表现,体温可达39℃—40℃,常伴寒战、头痛、全身酸痛、乏力、食欲减退等全身症状。

恙虫病的治疗关键在于早期诊断、早期用药。治疗期间需注意卧床休息,保证充足饮水,维持水电解质平衡,同时密切监测体温、血压等生命体征,对症处理高热、头痛等不适症状,多数患者经规范治疗预后良好。

日常生活中,市民应做好个人防护:野外劳作、活动时,尽量穿着长袖长裤、长袜,扎紧裤脚和袖口,避免皮肤直接暴露;可在衣物表面喷洒含避蚊胺成分的驱蚊剂,降低恙螨叮咬风险。市民应改善环境条件:定期清理居住区及周边的杂草、落叶、垃圾,填平积水洼地,减少恙螨滋生的栖息场所;野外作业后,及时更换衣物并进行清洗,对皮肤暴露部位进行彻底清洁。市民应加强健康监测:野外活动后若出现不明原因发热,且伴寒战、皮疹、淋巴结肿大等症状,需及时就医,并主动告知医生近期野外暴露史,以便尽早明确诊断,避免延误治疗。



沪闽专家协作,为患者开展手术。

## 沪闽协作“保肢” 八旬糖足患者重获行走希望

本报讯(记者 黄伟勋 文/图)近日,上海-南安骨科联合病房传来振奋人心的消息——在上海新华医院常驻骨科专家与南京市医院团队的紧密协作下,糖尿病患者刘先生顺利完成胫骨横切骨搬运术+左足第二、三趾截趾术。这台集“微创控痛+保肢重建”于一体的复杂手术,不仅为高龄重症患者守住了行走希望,更标志着南京市医院在糖尿病足诊疗领域的技术突破,彰显了沪闽医疗深度合作赋能基层医疗的显著成效。

患者刘先生今年82岁,患有2型糖尿病20余年,长期规律服药但血糖控制欠佳。1个月前,他的左足第二、三趾皮肤发黑、感觉迟钝,伴随趾端溃烂,逐渐发展为典型的干性坏疽。其间,刘先生辗转多家医院就诊,因高龄、基础病复杂,且坏疽有向足背蔓延的风险,多家医院建议患者开展左小腿截肢术,这让刘先生及家属陷入两难。

“老人年纪大了,截肢后生活质量会大打折扣,我们希望能尽量保住他的脚。”带着这份期盼,刘先

生家属了解到上海-南安骨科联合病房正大力开展糖尿病足骨搬运技术,且有上海新华医院专家常驻坐诊,遂慕名前来求助。

记者了解到,糖尿病足作为糖尿病最棘手的慢性并发症之一,因下肢血管病变、神经损伤导致创面难愈、肢体缺血,截肢率居高不下,尤其高龄患者的治疗更是充满挑战。上海-南安骨科联合病房团队接诊后,立即请上海新华医院常驻骨科专家全程参与评估。专家通过下肢血管造影等详细检查发现,刘先生左下肢动脉严重狭窄,足部血供极差,若仅单纯切除坏死趾体,剩余足部组织仍面临缺血性坏死的风险;若行扩大范围截肢,将严重影响老人晚年生活自理能力。结合患者病情与诉求,专家团队最终确定综合治疗方案——先精准切除坏死组织,控制感染进展,再通过骨搬运技术重建下肢血供,从根源上保住患者的左足功能。

手术中,上海新华医院专家与南京市医院骨科团队默契配合,整

个手术历时1.5小时,创伤小、出血少,过程顺利,术后刘先生生命体征平稳,转入病房进行后续康复治疗。据了解,胫骨横切骨搬运术通过对胫骨局部骨骼的缓慢、持续牵伸,刺激骨骼、血管、神经、软组织等多组织同步再生,从而重建下肢侧支循环,有效改善肢体缺血状态,是目前治疗缺血性糖尿病足的前沿技术。该技术的应用,使糖尿病足患者的保肢率提升至90%以上,且具有创伤小、恢复快、并发症少等优势,尤其适合高龄、基础病复杂的患者。

“这项技术的成功落地,离不开医院对骨科发展的全力支持,更得益于与上海新华医院的深度合作。”南京市医院骨科相关负责人介绍道。截至目前,上海新华医院专家已累计在南京市开展复杂手术带教数百台,引入多项前沿诊疗技术,其中糖尿病足胫骨横切骨搬运术便是重点推广的特色技术之一,让南京及周边地区患者无需远赴上海,就能享受到一线城市的高质医疗资源。

## 中西合璧诊疗 卵巢功能早衰患者圆“生育梦”

本报讯(记者 黄伟勋)卵巢功能早衰在不孕不育治疗领域素有“难治性疾病”之称,让众多备孕家庭望而却步。近日,多年受卵巢功能早衰合并盆腔粘连困扰的郑女士,在南京市中医院接受了个性化中西协同治疗后成功自然受孕,这是该院中西医结合助孕模式的又一成功实践,为疑难不孕患者带来了生育新希望。

多年前,郑女士确诊患上卵巢功能早衰并伴盆腔粘连,多次促排卵失败,多家生殖中心判定其受孕成功率极低。绝望之际,她经朋友引荐,前往南京市中医院中西协同生殖健康

与不孕不育专科门诊就诊。初诊时,郑女士已出现闭经症状,卵巢功能水平极低且治疗信心不足,该院副主任医师洪秀真带领诊疗团队,融合中西医综合参与西医精准检查,辨证其为脾肾阳虚证,量身定制中西协同个性化治疗方案,以健脾补肾、温阳调经为核心辨证施治,结合专科针药结合调经、西药动态监测评估,推行调经-助孕一体化治疗。

精准诊疗下,首个治疗周期,郑女士便恢复月经来潮;经过两个周期的系统调理与治疗,她成功自然受孕,困扰多年的生育难题终被破

解。这一诊疗成果,不仅彰显了南京市中医院在中西医结合治疗不孕不育领域的深厚积淀,更再次验证了医院“辨证精准、方案个性化、治疗综合参与”的诊疗理念的科学与有效性。

据了解,卵巢功能早衰是女性40岁前的卵巢功能衰竭,表现为月经紊乱、闭经、雌激素下降等,诱因包含遗传、免疫、医源性及环境因素等。需要注意的是,该病并非绝对不孕,南京市中医院中西协同治疗可有效改善患者月经周期,提升卵巢反应性与子宫内环境容受性,提高受孕成功率,

同时早发现、早干预是诊疗关键。

记者了解到,南京市中医院打造的中西医协同生殖健康与不孕不育专科,是南京首家不孕不育中西医结合门诊。科室以“中医辨证+西医精准+针灸特色+个性化方案”为核心,汇聚优质专家资源,由洪秀真领衔中医团队,特邀医二院生殖中心黄小兰团队定期坐诊,组建中西医双引擎诊疗团队,为患者提供检查、调理、助孕一站式全周期服务,接诊各类不孕问题,月接诊量稳步攀升,妊娠成功率持续提升,获得患者及家属的好评。