



# 节后综合征困扰要“满血复活”快看这里



## 知名男歌手台上高歌致脑出血不幸离世 这类人唱歌要小心

近日,媒体报道日本知名老牌视觉系乐队BUCK-TICK的主唱歌手樱井敦司,在演唱会上唱到一段高音时突然身体不适,紧急送往医院抢救后宣告死亡。樱井所属经纪公司后续发出声明,证实其因脑出血去世,年仅57岁。唱歌真的会导致脑出血吗?

### 为什么唱歌会脑出血?

唱歌是一种有益于身心健康的休闲活动。事实证明,唱歌不仅可以锻炼大脑,还可以锻炼身体,对于改善呼吸、姿势和缓解肌肉张力都很有裨益。聆听和参与音乐被证明可以有效缓解疼痛,并通过增强免疫系统来维持健康。但是,如果在用力唱高音的过程中情绪特别激动,呼吸方式不对,全身肌肉收缩,产生一过性的血压升高,容易对本就很薄弱的动脉瘤血管壁产生过大的压力,从而使已经存在的动脉瘤破裂。

2020年6月,辽宁大连的张女士在家庭聚会时,飙《青藏高原》高音,突然头疼剧烈、恶心呕吐,家人紧急将其送医就诊。在全脑血管造影后,发现是动脉瘤破裂,通过2小时介入手术,破裂的动脉瘤被妥善处置。

### 脑动脉瘤是什么?

为了及时地把养分输送到大脑的每一个角落,我们大脑中的血管又细又密,像蜘蛛网一样分布在全脑。正常情况下,脑血管中的血流随着心脏跳动而畅通无阻。但是随着年龄的增长,不规律的生活方式,譬如抽烟、喝酒,肥胖等等,血管里有些容易受到血流冲击的区域,譬如转弯、夹角处的血管壁逐渐变薄,在压力下出现了异常的扩大或膨起,突出在血管外,就叫脑动脉瘤,或颅内动脉瘤。

脑动脉瘤到底有多普遍呢?世界范围内的总体发生率为3.2%,也就是每100个人中有3个人伴有脑动脉瘤,而中国35岁以上的人群中每100人就有7位具有动脉瘤。血管薄弱、受损,长期高血压影响血管壁,以及压力大、生活作息不规律的人都容易引起动脉瘤。其中,大部分患者没有任何症状,常常需要一些特殊检查才能发现。我们使用CT或MRI造影,都能发现动脉瘤的存在。

大部分的动脉瘤并不会破裂,它会老老实实地与我们共存。在具有动脉瘤的人群中,年破裂率为1.2%,破裂以后就是蛛网膜下腔出血,所以我们常常说的脑出血大部分时候是动脉瘤破裂引起的。而除了飙升血压以外,用力排便或者情绪特别激动的时候也易引发动脉瘤破裂。

### 脑动脉瘤破裂怎么办?

脑动脉瘤一旦破裂,动脉内的血液马上就进入了蛛网膜下腔,这些血液会刺激脑组织和血管神经,出现明显的症状。患者往往会发生爆炸样的剧烈头痛,并伴有头晕、恶心,还可能伴有一侧手脚偏瘫、无法抬起等,甚至昏迷、生命垂危。此时须牢记,一定要及时送医,不要耽误病情。

破裂的脑动脉瘤外科介入都能治疗。外科治疗是在微小创口下,伸进去一个小小的钳夹工具,通过把动脉瘤整个夹闭,来阻止继续出血,所以效果立竿见影。血管内介入治疗是医生通过血管输送进去一根长长的微导管,直接到达破裂动脉瘤的部位。然后通过这根中空的微导管,不断输送进去柔软、并能根据动脉瘤形状改变走向的弹簧圈。当输送到一定密度后,这些密集地堆积在一起的弹簧圈能够阻碍血流,达到阻止出血、治疗动脉瘤的目的。

外科治疗及时、夹闭完全的患者,术后复发的可能性小于1%,后期可根据情况选择是否进行药物治疗。但是需要定期随访,同时注意生活、饮食规律,定期锻炼,以改变内环境,防止其他部位的动脉瘤再出现。脑动脉瘤就是大脑血管给我们的一个SOS信号,及时处理后仍然能获得良好的生活质量,而忽视这个身体信号的话,则会给我们带来不能承担的后果。

据科普中国

很多人表示,春节假期时间转瞬即逝,真的不想上班,想请假……那么,龙年开工好几天了,你的状态如何?是否也感受到这些不适呢?如果节后上班你失眠、犯困、浑身无力,而且没胃口、消化不良,别怀疑,这是典型的节后综合征。节后综合征是一种由于假期结束后突然回到工作或学习状态,身体和心理难以适应而产生的一系列不适症状。不过,也不用太害怕,这份春节“收心大法”可以帮助大家尽早和节后综合征说再见,将身体调整至最佳状态。



### 停止熬夜,恢复生物钟

很多人放假期间会肆无忌惮地熬夜追剧、打游戏、玩麻将……几天下来,正常生物钟被扰乱,睡眠就会变得紊乱,晚上睡不着,白天睡不醒。

#### 【应对方法】

- ① 停止熬夜、应酬等行为,逐渐调整作息,提前起床和睡觉的时间,帮助调整生物钟,以便更容易适应工作日的作息。
- ② 白天进行适度的体育锻炼,如散步、慢跑或瑜伽等。睡前可以进行一些放松的活动,如深呼吸、冥想、温热浴或听轻松的音乐。
- ③ 创造舒适的睡眠环境,确保卧室安静、凉爽、黑暗和舒适。使用舒适的床垫、枕头和被子,保持床铺的整洁和干燥。
- ④ 限制床上活动,尽量让床成为一个只用于睡觉和休息的地方。避免在床上工作、看电视或使用电子设备。

### 调整心态,保持乐观

假期刚刚结束,好多人还沉浸在家中放松的状态,一时无法适应上班节奏,甚至还出现了焦虑、郁闷、烦躁等情绪,甚至对上班抱有恐惧心理。

#### 【应对方法】

- ① 节后短时间内不宜超负荷工作,建议逐步增加工作量,合理安排任务,循序渐进地进入工作状态。
- ② 调整心态,从放松的假期模式逐渐过渡到工作模式。深呼吸放松心情,尝试进行正面想象,如想象自己在工作中取得成功、与同事愉快相处的场景。这有助于提升自信和减轻焦虑感。

③ 积极心态和利用日历、提醒工具来帮助你有效地管理时间和任务,不断给自己心理暗示,强调积极、乐观的信息,例如“我已经准备好面对工作挑战了”或“我可以克服节后综合征”。

④ 进行一些放松的活动,如冥想、瑜伽等。同时,与家人和朋友交流,分享自己的感受,缓解不良情绪。如果情绪问题持续严重且无法自行缓解,可以考虑寻求心理咨询或专业治疗师的帮助。他们可以提供更具体的建议和支持。

### 规律饮食,减少肠胃刺激

春节期间,是与家人团聚享受美食的重要时刻。因此,假期中很难避免一些不良的饮食习惯,比如饮食油腻、暴饮暴食、饮酒等。这些都可能对肠胃造成负担,引起消化不良、腹胀和腹泻等问题。

#### 【应对方法】

- ① 增加摄入新鲜蔬果,避免过多摄入辛辣、油腻、煎炸等刺激性食物。
- ② 规律饮食,减少肠胃刺激,调整饮食,尽量吃清淡易消化的食物,粗细粮搭配,适量摄入膳食纤维有助于促进肠道蠕动,改善便秘。
- ③ 避免过度饥饿或过度饱食,睡前避免进食,更要避免暴饮暴食。
- ④ 多喝水,保持充足水分,适当运动,保持心情愉悦,有助于促进肠胃健康。

总之,节后综合征是一种常见的现象,通过合理的饮食和作息调整,以及适当的运动、放松和休息等,大多数人都可以逐渐适应并恢复到正常的工作和生活状态。如果症状持续严重或影响正常生活,建议及时就医寻求专业帮助。

据科普中国

刊發 13018333716 15023163856  
熱線 023-65909440

重慶市江津區规划和自然资源局关于双福工业园区项目停车位调整方案公示的公告  
重慶市江津區规划和自然资源局关于双福工业园区项目停车位调整方案公示的公告  
重慶市江津區规划和自然资源局关于双福工业园区项目停车位调整方案公示的公告  
重慶市江津區规划和自然资源局关于双福工业园区项目停车位调整方案公示的公告

重慶市江津區规划和自然资源局关于双福工业园区项目停车位调整方案公示的公告  
重慶市江津區规划和自然资源局关于双福工业园区项目停车位调整方案公示的公告  
重慶市江津區规划和自然资源局关于双福工业园区项目停车位调整方案公示的公告  
重慶市江津區规划和自然资源局关于双福工业园区项目停车位调整方案公示的公告

《认定工伤决定书》  
送达公告  
重慶市江津區规划和自然资源局关于双福工业园区项目停车位调整方案公示的公告  
重慶市江津區规划和自然资源局关于双福工业园区项目停车位调整方案公示的公告

重慶市江津區规划和自然资源局关于双福工业园区项目停车位调整方案公示的公告  
重慶市江津區规划和自然资源局关于双福工业园区项目停车位调整方案公示的公告  
重慶市江津區规划和自然资源局关于双福工业园区项目停车位调整方案公示的公告  
重慶市江津區规划和自然资源局关于双福工业园区项目停车位调整方案公示的公告

重慶市江津區规划和自然资源局关于双福工业园区项目停车位调整方案公示的公告  
重慶市江津區规划和自然资源局关于双福工业园区项目停车位调整方案公示的公告  
重慶市江津區规划和自然资源局关于双福工业园区项目停车位调整方案公示的公告  
重慶市江津區规划和自然资源局关于双福工业园区项目停车位调整方案公示的公告

重慶市江津區规划和自然资源局关于双福工业园区项目停车位调整方案公示的公告  
重慶市江津區规划和自然资源局关于双福工业园区项目停车位调整方案公示的公告  
重慶市江津區规划和自然资源局关于双福工业园区项目停车位调整方案公示的公告  
重慶市江津區规划和自然资源局关于双福工业园区项目停车位调整方案公示的公告

重慶市江津區规划和自然资源局关于双福工业园区项目停车位调整方案公示的公告  
重慶市江津區规划和自然资源局关于双福工业园区项目停车位调整方案公示的公告  
重慶市江津區规划和自然资源局关于双福工业园区项目停车位调整方案公示的公告  
重慶市江津區规划和自然资源局关于双福工业园区项目停车位调整方案公示的公告