

冬季情绪低落

与体内激素变化有关

比起夏天,冬天更容易让人情绪低落,提不起精神,而这种季节性变化的“始作俑者”是激素变化。那么,激素是如何“硬控”冬天情绪的呢?专家教你几个方法激活“快乐激素”。

冬天情绪低落和激素变化有关

秋冬季节之所以让人感到情绪低落,可能与季节性情感障碍(简称 SAD)相关。这种情感障碍于 1984 年首次被提出,通常在特定季节出现,表现为整天昏昏欲睡、感到生活失去意义、没有动力参加喜爱的活动等,并伴有睡眠增多、食欲增强及体重增加等非典型抑郁症状,春夏季节症状可缓解或部分转为躁狂。有些人虽然未达到疾病程度,但也会出现类似焦虑和抑郁的症状。之所以会有这些表现,与体内激素变化有很大关系。

1.血清素水平降低 SAD 可能与阳光照射减少、神经递质血清素(5-羟色胺)水平降低有关。也有科学家认为,SAD 与动物冬眠期间新陈代谢降低类似,是人体为了适应能量需求较大的冬天而做出的改变,神经系统兴奋度下降、容易困倦昏睡、活动量减少等有利于保存能量。

2.褪黑素分泌量增加 褪黑素是一种由人体脑内松果体腺分泌的胺类激素,分泌呈昼低夜高



的特点。秋冬日照时间短,褪黑素分泌增多,且分泌时间延长,可能扰乱人体生物钟,引发季节性情感障碍。褪黑素具有催眠作用,分泌量增加,会让人感到格外困倦,事事提不起精神。

如何激活体内的“快乐激素”

激素的重要功能之一就是调节情绪。以下几种激素能促进大脑的积极感,让人感到快乐和幸福。

1.多巴胺 它是大脑奖励系统的重要部分,与愉悦感觉有关,还参与到人体日常的学习、记忆、运动系统功能之中。多巴胺由酪氨酸合成,豆类、深海鱼类、奶制品和坚果富含酪氨酸,建议适当增加摄入量;新鲜蔬果,尤其是深绿色蔬菜、维生素 C 含量高的水果等,也有助合成多巴胺。此外,看喜剧、听音乐、运动以及睡眠充足都会增加多巴胺。

2.血清素 有助调节情绪、睡眠、食欲、消化功能、学习能力和记忆力。疲劳时做个按摩、吃富含色氨酸的食物等都能增加血清素。

3.内啡肽 被誉为身体的“天然止痛剂”,吃美食、运动时,内啡肽水平都会升高。此外,晒太阳同时增加血清素和内啡肽的生成量

4.后叶催产素 这类激素对于分娩、母乳喂养和培养紧密的亲子关系是必不可少的,还能促进信任感、同情心和紧密联系,可以通过亲吻、拥抱等亲密行为而增加。需要提醒的是,冬季色彩单调,红、黄、橙、粉等暖色调也能打破冬天的沉闷气氛。比如选一条橙色围巾、卧室换上暖色调床单、办公桌摆上绿植,这些小改变都能让冬天多一点快乐气息。

东南大学附属中大医院心身医学科
袁勇贵(张宇整理)

皮肤瘙痒是维持性血液透析(MHD)患者常见的并发症,严重影响尿毒症患者的睡眠质量和身心健康,其原因包括血液透析不充分、钙磷代谢紊乱、甲状旁腺功能亢进、过敏反应、营养不良、皮肤干燥等。据文献报道,该病的发生率为 28%~70%,中度以上为 49.2%,瘙痒部位多见于背部(75.78%)和下肢(57.81%),夜间(73.44%)及冬天(62.50%)多发。本文将为大家介绍缓解皮肤瘙痒的方法。

1.合理用药:患者应在医生的指导下应用补钙、降磷、改善甲状旁腺功能、免疫抑制等药物。

2.充分透析:通过增加透析液用量、使用高通量透析器、血液灌流冲击疗法等,有效清除体内毒素。

3.皮肤护理:保持皮肤清洁、湿润,避免过度洗澡和摩擦皮肤,洗澡时水温不要太高。也可使用润肤剂、激光皮肤护理、微针皮肤护理等方法缓解瘙痒。

4.调整饮食习惯:限制磷的摄入,少吃含磷较高的罐头、火锅、内脏、坚果等。避免进食辛辣、刺激性食物,不饮酒、浓茶或咖啡。

5.中医治疗:临床实践证明,针灸、穴位按摩、耳穴贴压、中药药浴、中药熏蒸等中医疗法对缓解尿毒症患者皮肤瘙痒有确切疗效。

6.生活护理:居住环境温湿度适宜,适当体育锻炼,提高机体免疫力和抵抗力。

7.心理疏导:关心、关爱患者,帮助患者树立战胜疾病的信心。

湖南师范大学附属湘东医院
全科医学科 赵立

如何缓解尿毒症患者皮肤瘙痒?

头痛的原因有哪些?

头痛是临床常见的症状之一,很多疾病都可以引起头痛。根据头痛的原因,可分为原发性头痛和继发性头痛。

1.原发性头痛 是指没有明确器质性病变,仅表现为功能性头痛,常见的类型如下。

(1)偏头痛:是一种常见的原发性头痛,女性多见,多在青壮年发病。其主要特征是反复发作的中重度头痛,通常发生于单侧或双侧,以额颞部的搏动样疼痛为主,持续时间数小时,伴有恶心、呕吐等自主神经功能紊乱症状。

(2)紧张性头痛:通常为双侧非搏动性头痛,头痛程度为轻至中度,表现为头部压迫感、紧箍感及颈肩部僵直感,一般无恶心、呕吐、畏光、畏声等伴随症状。女性发病率较高,诱发因素有长期疲劳、压力、情绪紧张、久坐不动(如长时间使用电脑、手机)、睡眠不足、姿势不良等。

(3)丛集性头痛:发病机制尚未完全明确,主要表现为一侧

眼眶周围剧烈疼痛,疼痛性质多为钻痛或烧灼样,是最严重的头痛类型之一。患者常伴有眼部充血、流泪、鼻塞、流涕、瞳孔缩小、眼睑下垂等自主神经症状,并且易出现焦虑、抑郁等情绪问题。丛集性头痛多见于男性,尤其是中青年男性,具有周期性发作的特点,通常在夜间发作,每次持续数分钟至数小时不等,每日可发作数次,病程持续数周至数月。此外,该病具有一定的季节性,季节交替时(如春秋季节)多发,饮酒、天气变化、气味刺激、情绪波动、精神压力及睡眠不足等可诱发

2.继发性头痛 是指继发于其他疾病的头痛。

(1)突发的霹雳样头痛(在 1 分钟内达到最大强度)通常提示蛛网膜下腔出血或其他脑血管意外。

(2)急性或亚急性颈部疼痛或头痛伴 Horner 综合征及(或)神经功能障碍,常见于颈动脉夹层或椎动脉夹层患者,可

引发缺血性脑卒中或短暂性脑缺血发作。

(3)头痛伴发热和意识改变提示中枢神经系统感染。

(4)头痛伴发热、颈项强直,需考虑脑膜炎。

(5)头痛伴全面性或局灶性神经功能障碍、视乳头水肿、恶心呕吐,提示颅内压增高

(6)头痛伴眼部或视觉症状(如眶周疼痛、眼肌麻痹),可能与海绵窦血栓形成、动静脉畸形,或眼眶相关的肿瘤、炎症有关。

(7)头痛伴单侧瞳孔散大提示后交通动脉瘤。

(8)头痛伴虹视(视物出现彩虹光环)需警惕闭角型青光眼。

(9)头痛伴视野缺损提示视觉传导通路受损,常见于脑血管意外或垂体肿瘤。

(10)头痛伴一氧化碳接触史时,应考虑一氧化碳中毒性头痛。

江西省中医院副主任中医师
饶凯华 王紫琦

健康卡通



瘦人也会患高血脂症

高血脂症并非胖人的“专利”,瘦子同样可能出现高血脂症。有一种家族性高胆固醇血症,是发生在常染色体上的显性遗传病,患者一般不肥胖,有的甚至还很瘦,但是血脂水平却非常高。此外,患有糖尿病、肝病、甲状腺疾病、肾脏疾病等慢性疾病的人,也容易引发高脂血症。因此,体型偏瘦的人也应定期检查血脂,以便早发现早治疗。

图/文 陈望阳