

春节假期已过 节后综合征会缠上你吗？

医生：并不算病，但不适持续两周需就医

“史上最长春节假期”已经结束，节后综合征缠上你了吗？宁波大学附属康宁医院普通精神科刘纪猛主任医师介绍，节后综合征并不算是一种疾病，但每年春节假期后都会有一些市民因为各种不适来到门诊咨询或求助。“他们中的大多数都可以通过自行调整平稳度过这一阶段，但也要警惕部分症状严重的来访者可能发展成睡眠障碍、焦虑障碍，甚至抑郁症。”



图片由AI生成。

1 儿子一回家她就拉肚子 独居老太出现焦虑障碍

“我印象最深的是去年就来就诊的一位老人王阿姨（化姓）。”刘纪猛回忆，那是一位外省的老人，儿子在宁波工作，一般只有春节才有时间回老家陪伴双亲。每年春节前，王阿姨都要买无数年货，争取家宴日日不重样。春节期间还要准备各种“妈妈菜”、土特产，恨不得让儿子把整个冰箱带回宁波。最近这几年，只要临近儿子返程的日子她就开始拉肚子，但去综合性医院做了各种检查，都没查出啥问题。

去年春节前数月，老伴过世，王阿姨成了独居老人，儿子特地多请了几天假，春节假期在老家多陪了她一阵，但儿子返回宁波后，王阿姨感觉浑身不对劲，一会儿肚子痛，一会儿腿疼，一会儿又说胸口闷……儿子不放心，把她接到宁波来就医，但王阿姨又自责地认为自己成了孩子的负担，情绪一直很低落。最终，儿子带着她来到了刘纪猛的诊室。

“经过问诊和评估，这位老人其实已经出现了比较明显的

焦虑症状。”刘纪猛分析，春节本来就有着超乎寻常的仪式感，而对于王阿姨这种和孩子分居两地的老人来说，春节假期更关乎他们最深的情感牵挂，“舍不得孩子离开身边”“担心儿子在异地没人照顾”这种想法其实无形中让她自己背负了很多压力，拉肚子就是一种躯体化症状。老伴离世后，孩子更成了王阿姨唯一的寄托。“她的那种分离焦虑，背后其实是一种失控感，一种安全感的缺失。”

2 遭遇节后综合征人群 大部分是上班族

当然，刘纪猛也强调，像王阿姨这样的情况相对少见，遭遇节后综合征困扰的人群大部分还是平时生活比较规律的上班族。

“一般表现为长假之后睡眠不好，情绪低落，精力不足、工作中有点精神恍惚、心不在焉。”这往往与他们节假日期间暴饮暴食、睡眠节律紊乱、过度使用电子产品、人际交往压力

激增以及遭遇突发状况等有关。刘纪猛说：“我遇到过一位来访者，他是金融行业从业者，平时工作压力很大，去年过年期间他除了必要的亲戚间走动，几乎没有安排任何外出，每天在家不是蒙头大睡就是打游戏，结果上班之后感觉自己有点力不从心，甚至领导交代的事情转头就忘了。”

刘纪猛表示，每个人对假

期的心理认知不同，有人觉得要抓紧时间出去玩，有人觉得要好好休息彻底躺平，也有人觉得亲友相聚“吃好喝倒”才算“到位”，所以大家的假期安排也各不相同。但无论如何，彻底的“放飞”并不可取，尤其今年春节假期长达9天，对于那些自我控制力较弱的朋友们来说，更是要小心放飞容易调整难。

3 抓紧时间开始收心 规律生活是最佳调节剂

目前春节长假已近尾声，刘纪猛提醒，大家可以慢慢调整自己的节奏了——规律的生活、充足的睡眠、合理均衡的饮食，是预防节后综合征的最好方法。

如果在长假之后真的感觉到自己的睡眠、情绪和认知能

力相较于平时出现了一些问题，也不用太过担忧，大部分人都能通过自我调节度过这段时期，重回生活正轨。刘纪猛建议，找些自己感兴趣的事，和亲近的朋友聊聊天，参加一些适合自己的运动，这些都有助于提升情绪。

如果感觉不适症状持续两周左右，已明显影响日常工作和生活，且自己已寻求家人朋友帮助仍难以调适，建议及时寻求专业的心理治疗师或医生帮助，避免问题加重。

记者 曹歆 通讯员 李湘兰

春节痛风发作患者增多 医生：谨记“三控一坚持”

春节期间，宁波市医疗中心李惠利医院接诊的痛风发作患者明显增多。该院风湿免疫科张瑾主任医师表示，每年春节前后都是痛风高发期，罪魁祸首就是节日里的大吃大喝，过量摄入酒、饮料、水果、甜品等高糖高脂食物，大大增加痛风发作风险。

30多岁的陈先生就是其中一例。他有5年痛风病史，平时痛风控制得都很好，然而今年春节却突然发作。原来，今年春节，陈先生接二连三聚餐，几乎餐餐都要喝啤酒，且都是5瓶打底。两天前他已隐隐感觉左脚大趾和膝盖酸痛，前一天晚上更是痛得连路都走不了。到医院检查后发现，他不仅是急性痛风发作，脚上还出现了痛风石，一查尿酸飙升到了590 $\mu\text{mol/L}$ 远超正常水平。

张瑾解释，啤酒本身含有嘌呤，酒精还会阻碍尿酸排泄，双重作用下极易诱发痛风。经过治疗，陈先生的疼痛逐渐缓解。“痛风石可防可治，规范的治疗下痛风石甚至可以消失。”张瑾表示，规范治疗还能有效控制尿酸水平，保护肾脏功能。

她曾经接诊一位65岁的张大伯，4年前找到他的门诊。张大伯平时喜欢猪肝、猪耳等动物内脏和干果下白酒，几乎餐餐必备。当时他的双手双脚布满大小不一的痛风石，关节畸形如“树瘤”，触目惊心。那时，他连43码的鞋都穿不进去，日常行走、抓握都极为困难，频繁关节剧痛更让他几乎失去生活的信心。详细的问诊查看后，张瑾告诉他在规范的治疗下痛风石是可以消失的，这让张大伯吃了定心丸。4年间，张大伯坚持规律服用降尿酸药物，定期监测尿酸水平，在医生的劝说下也渐渐戒酒。上个月，他再次复查，双手的痛风石明显缩小软化。如今他不仅疼痛消失，还能正常工作了。

张瑾强调，坚持规范治疗，长期将尿酸控制在达标水平，就能有效避免痛风发作，痛风石也能逐渐消退。她特别提醒广大痛风患者，要牢记“三控一坚持”原则：一是控饮食，减少海鲜、动物内脏、浓肉汤等高嘌呤食物摄入，少吃甜点、含糖饮料，多喝白开水；二是控酒水，少喝啤酒，白酒、红酒也要尽量少喝；三是控体重，节日聚餐切勿暴饮暴食，避免体重短时间内上升；四是坚持用药，切不可因节日忙碌或无症状就擅自停药。一旦出现关节红肿疼痛等不适，需及时就医，切勿自行服用止痛药拖延病情。

通讯员 徐晨燕 文/摄



医生正在诊治痛风患者。