一到秋天妻子就像换了个人 原因让人意外

医生:这是“悲秋综合征”

11月的秋日,气温逐渐走低,不少人的心情也跟着“沉”了下来。莫名提不起精神,看什么都觉得乏味,一点小事就忍不住烦躁发火。

在宁波大学附属第一医院心身医学科,每年入秋后都会准时迎来一波就诊小高峰,张庆玉副主任医师表示,这种随季节出现的身心波动,就是大家常说的“悲秋综合征”。它不是文人笔下的“为赋新词强说愁”,更不是所谓的“矫情”,而是人体随季节变化出现的真实生理与心理反应。


AI生成图

1 每年一到秋天,家里就“鸡飞狗跳”

36岁的陈先生(化姓)最近总有点怕下班回家。

推开门,迎接他的常常不是热乎的饭菜,而是妻子林女士(化姓)攒了一整天的火气。鞋没摆进鞋柜要念叨半天,孩子写作业慢了两分钟就要提高声调批评,连家里的小狗摇着尾巴凑过去蹭腿,都能被她没好气地侧身躲开。

“就像身体里装了个定时开关一样,一到秋天就自动开启易怒模式。”陈先生满脸无奈。更蹊跷的是,这脾气只在秋季出现,等入冬天气彻底冷下来,她的情绪又会慢慢平复。

年年循环往复,陈先生心里直打鼓,他担心妻子身体出了问题,特意跑到心身医学科门诊咨询。听完他的描述,张庆玉很快给出了判断,这大概率是“悲秋综合征”在作祟。

张庆玉解释,这类季节性情绪波动通常程度较轻,只要本人主动觉察、配合调整作息与生活方式,大多能平稳度过,不会对健康造成长期影响。

2 为治秋夜失眠,她喝出了酒瘾

32岁的白领吴女士(化姓),也曾被秋天的情绪“拖”进了更危险的困境。从3年前开始,她发现一入秋自己就会陷入“晚上睁着眼到天亮,白天睁着眼打瞌睡”的怪圈。躺在床上翻来覆去一两个小时,脑子里全是未完成的工作、待处理的琐事,越强迫自己睡,脑子越清醒。听朋友说红酒能助眠,她试着睡前喝小半杯,似乎确实能更快入睡。

可渐渐地,“半杯”的量已经不起作用了。从半杯红酒到一整瓶,再到后来换成高度白酒,从睡前一小盅,发展到每天必须喝下半斤白酒才能躺下。

等她意识到不对时,酒瘾已经缠上了她。到医院就诊后她才明白,自己最初的失眠,正是“悲秋综合征”的典型表现,而她选择用酒精“自救”,反而打乱了生物钟,加重了情绪焦虑,最终衍生出了物质依赖。

张庆玉介绍,秋季光照减少,会直接干扰人体内褪黑素与血清素的分泌节律,前者掌管睡眠节律,后者被称为“快乐激素”,二者紊乱就会同时出现睡眠差、情绪低落的问题。很多人出现睡眠紊乱后,会试图靠喝酒、刷剧或熬夜等方式应对,反而形成恶性循环。

3 “悲秋”不是病,但要会分辨

很多人会把“悲秋”和抑郁症画等号,在张庆玉看来,二者有着清晰的界限。“悲秋综合征”更像一种季节性的身心现象,而非正式的医学诊断,和大家常说的“周一综合征”有点类似。它是人体在季节转换时出现的情绪、生理波动,春秋两季都是高发期,其中秋季以情绪低落、烦躁疲乏为主要表现。

引发“悲秋”情绪的原因有很多,最核心的是光照减少,会直接影响血清素、褪黑素的分泌,血清素分泌不足,人就容易伤感、提不起劲;褪黑素节律紊乱,则会直接导致失眠、嗜睡、精力下降。

除此之外,秋季对很多群体来说都是“冲刺季”,学生面临新学期适应、升学压力,职场人进入年终考核前的攻坚阶段,身心双重疲劳会放大负面情绪。再加上草木凋零、万物萧瑟的秋日景象,对情绪敏感的人群容易形成心理暗示,多重因素叠加,就催生了秋季的情绪高发期。

普通的“秋愁”不需要过度紧张,但可以从几个方面观察自身状态,判断是否需要就医。

睡眠是情绪问题的第一信号,如果持续出现入睡困难、睡眠浅、多梦、早醒等情况,白天整日昏沉乏力,就要引起注意。

其次要学会觉察自己的情绪,如果持续半个月以上情绪低落、对什么都没兴趣、烦躁易怒,且没有明显好转迹象,也要多加留意。

更重要的是观察社会功能是否受到影响,如果学习、工作、社交受到明显干扰,比如不想上班、回避社交、消息不想回,正常生活难以维持,就不能再放任不管。

张庆玉特别提醒,普通的秋季情绪波动程度轻、持续时间短,天气转好或调整作息后大多能自行缓解。但如果症状持续超过两周且不断加重,出现体重明显变化、精力严重下降,甚至产生“活着没意思”的念头,就绝不能硬扛,一定要及时到精神心理科就诊评估。

记者 任诗妤 通讯员 庞赟

13岁男孩 颈后、腋下肤色越来越黑

这是身体代谢发出的预警

进入初中以后,小明(化名)因为洗澡问题和妈妈闹了好几次别扭。妈妈嫌弃小明洗澡洗得不干净,颈后、腋下总是灰蒙蒙一片。可小明却很委屈:搓澡巾、磨砂膏全试过了,就是搓不掉。

上月初,小明妈妈带着小明焦急地找到奉化区中医医院皮肤科王鹿媛副主任医师,“医生,我家孩子这两处的皮肤总是洗不干净,是长癣了吗?”

敦实,是小明留给王鹿媛的第一印象。13岁的小明身高153厘米,体重已经有125斤。她仔细查看了小明颈后、腋下的皮损:这两处的皮肤肤色明显比周围暗沉,褶皱处的皮肤有明显增厚迹象。

“孩子是不是近期体重增长得很快?”王鹿媛做完检查后问。小明妈妈一愣,随后马上一顿“吐槽”:“一个暑假就胖了10斤。平时一顿能吃下两个汉堡,无肉不欢,几乎不吃蔬菜,可乐、奶茶更是常年不离手。”

“这不是皮肤脏了,也不是癣,不会传染,大概率是肥胖性黑棘皮病,又称假性黑棘皮病,本质是身体发出的代谢预警。”王鹿媛建议小明到内分泌科接受进一步检查。

结果和预判一致:小明不仅体重超标,还存在胰岛素抵抗的情况,血糖、血脂指标偏高。

王鹿媛叮嘱母子俩,不要再暴力搓洗皮肤,并建议小明妈妈重新调整食谱,陪着孩子坚持运动。一个多月后,小明的体重有所下降,颈后皮肤的色素虽然没有完全消退,但增厚、粗糙的状态已经明显改善。

肥胖性黑棘皮病发病的原因是什么?

王鹿媛解释,超重、肥胖合并胰岛素抵抗是发病主因,体内脂肪过多会降低胰岛素敏感性,身体被迫分泌更多胰岛素代偿,过量胰岛素会刺激表皮增生、黑色素增多,让皮肤慢慢增厚发黑,而褶皱处持续摩擦、汗液浸渍,还会进一步加重皮损。“肥胖青少年、超重成年人,以及合并多囊卵巢综合征的女性,都是高危人群。”

王鹿媛说:“这种病多出现在颈后、腋下、大腿根、腹股沟、乳房下方、肘内侧等皮肤褶皱处,患处呈灰褐色、发黑,触感粗糙,如同天鹅绒般增厚,部分人还会长出柔软的小突起,也就是皮赘;多数人没有明显痛痒,只有少数人在出汗、反复摩擦后会发痒。”

她提醒,对于这一类患者来说,科学减重是重中之重,随着体重平稳回落、胰岛素抵抗改善,皮肤增厚、粗糙的情况会慢慢缓解;饮食上要戒掉奶茶、甜饮料、甜点、膨化油炸零食,少吃汉堡、炸鸡等高热量快餐,多吃蔬菜、搭配优质蛋白,同时坚持规律运动。

皮肤护理同样重要,切忌用力搓洗,不要使用磨砂膏、强效去角质产品,反复刺激会让皮损愈发严重;平时可用尿素软膏、凡士林保湿,减轻干燥摩擦,外用药物切勿自行长期使用,一定要先由医生评估。

记者 庞锦燕 通讯员 陈怡 文/摄


肥胖性黑棘皮病的皮肤表现。