

热闹散去徒留冷清

## 节后综合征让老人萎靡不振



福字还贴在窗上,70岁的王先生却没了过年时的精气神,整日瘫在沙发上,眼神放空。这不是王先生“矫情”,而是很多老人都会遇到的“节后综合征”。

过年时,儿孙们归来,王先生忙前忙后,天不亮就去买菜,灶台一站就是大半天,三餐换着花样做,连午觉都顾不上睡。饭桌上,他跟着孩子们吃荤腥、喝小酒,夜里陪着熬夜看春晚、唠家常,往日规律的作息全被热闹打乱。

大年初六,儿孙们返程后,王先生像泄了气的皮球,早上赖床不起,醒了躺在床上发呆,吃饭没胃口,连平日常去的老友棋局,也不愿再去。老伴儿劝他活动活动,他却总说“没力气”,甚至偶尔会头晕、心烦,夜里常常睡不着。

节后综合征多是“热闹落差”和“作息紊乱”闹的祸。老年人身体机能下降,适应能力远不如年轻人,节前的期盼、节中的忙碌熬夜、饮食失衡,再到节后的突然冷清,双重刺激下,易出现精神萎靡、食欲减退、失眠心烦等症状,这都是身体在发出“需要调整”的信号。

老伴儿看在眼里,急在心里,想起社区医生说过的科普知识,开始陪王先生慢慢调整。她每天早上喊王先生一起散步,呼吸新鲜空气,活动筋骨;饮食上不再做油腻荤腥,换成清淡的粥菜,帮着肠胃恢复;傍晚时分,给儿孙打视频电话,聊聊

家常。没过几天,王先生的精神好了许多,又喊着老友去下棋了。他笑着说:“原来不是身子垮了,是过节太热闹,一下子没缓过来,调一调,就好了。”

**医生点评:**子女在节后应多陪老人说说话,帮他们恢复规律作息,清淡饮食、适度活动,避免让老人长时间独处。节后综合征是身体与心理对节日作息、环境突变的正常应激反应,尤其在老年群体中十分常见,需子女和家庭高度重视。老年人节后综合征的核心诱因,正是原文中提到的“热闹落差”与“作息紊乱”的双重叠加。王先生老伴儿的调理方式科学且实用,贴合老年人的身体特点。

本报记者 李由

由您  
问诊

## 痔疮膏能治黑眼圈?

问:网上说“痔疮膏涂抹眼周去除黑眼圈”,是真的吗?

吉林 孙女士

答:痔疮膏治黑眼圈属于偏方乱用,不仅效果缺乏依据,还会给脆弱的眼周皮肤带来多重伤害,甚至危及视力。

痔疮膏中含有的活血化瘀类中药成分,对血管型黑眼圈或许存在微弱的改善可能。血管型黑眼圈通过科学调理和护理,大多能得到明显改善。黑眼圈并非只有血管型一种,还包括色素型和结构型,这两种类型的黑眼圈,痔疮膏完全无法应对。

痔疮膏的配方是针对肛门部位粗糙、耐受力较强的皮肤设计的,完全不适合眼周使用,盲目涂抹会带来多重健康风险,得不偿失。

痔疮膏中常含有的炉甘石、冰片、麝香等成分,对肛门皮肤刺激性较小,但接触娇嫩的眼周皮肤时,极易引发过敏反应,出现眼周红肿、瘙痒、脱皮、刺痛等症状,严重时还可能诱发接触性皮炎,让眼周皮肤状况雪上加霜。

为达到长效缓解肛门不适的效果,痔疮膏通常黏稠厚重,而眼周皮肤的吸收能力较弱,这类药膏涂抹后无法被皮肤吸收,会覆盖在毛孔表面,导致毛孔堵塞,进而引发脂肪粒、粉刺等问题。

药膏不慎入眼的后果极为严重。眼周与眼球距离极近,涂抹时稍有不慎,药膏就可能进入眼睛内部。痔疮膏中的化学成分会强烈刺激眼结膜,导致结膜充血、水肿、有异物感,若接触到角膜,还可能造成角膜上皮损伤,引发眼痛、畏光、流泪、视力模糊等症状,严重时甚至会影响角膜透明度,对视力造成不可逆的伤害。

南京市第二医院 胡亮

吃药后疯狂买彩票  
药物引发病理性赌博

近日,一款名为甲磺酸溴隐亭片的药物因其独特的副作用,在社交平台上引起热议。

有网友表示,其因病服用甲磺酸溴隐亭片。在服药期间,“疯狂购买彩票,刮刮乐能按斤称了。”而在停药后,他不再买彩票。该网友称,翻说明书才发现,该药的副作用之一为“病理性赌博”。

据悉,这款药物系处方药,药物的适应证包括内分泌系统疾病、非催乳素依赖性不育症以及高泌乳素瘤等。但同时可能存在多种不良反应,患者可能出现冲动控制障碍、病理性赌博、强迫性消费或购物、暴食症和强迫性进食等情况,但其发生率较小,低于万分之一。

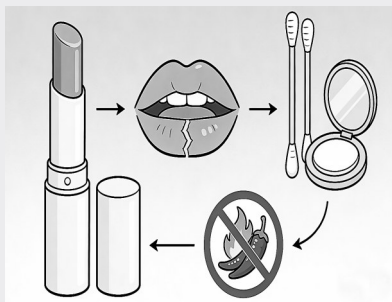
从精神医学以及心理学的专业角度来看,赌博分为非病理性赌博与病理性赌博两种类型。二者区别在于,非病理性赌博是以娱乐社交为目的,能够适可而止,不会失控;病理性赌博则是一种精神疾病,属于冲动控制障碍。

哪些药物会引起病理性赌博?最常报道会让人赌博上瘾的药,是“普拉克索”“罗匹尼罗”和“阿立哌唑”。这类问题在帕金森病患者和精神病患者中最多见。

浙江医院西药房副主任李力主任药师解释,上面提到的这些药,会过度刺激大脑的“快乐奖励系统”,不过他也强调,病理性赌博是一种复杂、受多种因素影响的疾病。除了药物,个人的心理素质、生活环境等也都可能是风险因素。因此,要准确判断原因,需要对患者进行详细的临床评估和长期跟踪观察。多巴胺受体激动剂仍是治疗帕金森病、高泌乳素血症等疾病的重要“武器”。

郭俊

## “烂嘴角”反复发作 当心单纯疱疹病毒



近日,周先生的嘴角、口周反复长出又红又肿的小水泡,就医后被诊断为单纯疱疹病毒感染。

“单纯疱疹病毒感染是引起口唇反复出现水泡的常见原因,典型的表现为口周、唇缘簇集性小水泡,会伴发局部灼热或刺痛。”陕西省人民医院皮肤科副主任医师杨励表示,这些症状常被误认为是“上火”,但实际上属

于单纯疱疹病毒感染,可通过PCR或病毒抗原检测确诊。

感染单纯疱疹病毒后,病毒会沿感觉神经轴逆行至三叉神经节,形成终身潜伏。当身体遭遇疲劳、日晒、发热、月经周期或免疫抑制等诱因时,病毒可能会“苏醒”,沿神经轴突返回皮肤黏膜,引发局部复制和临床变化。

足量、规范使用抗病毒药物可显著缩短愈合时间并减轻症状。需要注意的是,2岁以下儿童的用药安全性尚未确立,老年人因肾功能减退需调整剂量,孕妇及哺乳期慎用。

单纯疱疹病毒感染主要通过直接接触病灶分泌物传播,也可通过唾液间接传播。 梁思涵

## 速效救心丸被当“抗累神器”

## 女明星踩用药红线或危及生命

近日,女艺人林允在低温环境下高强度拍摄古装剧,补妆间隙含服速效救心丸缓解不适的话题冲上热搜。这颗本该用于冠心病急救的药丸却被不少年轻人当作“抗累神器”,这么做能“抗疲劳”吗?

速效救心丸是中成药,主要含有川芎和冰片。它的作用是活血化瘀、扩张冠状动脉,为心脏暂时性地增加供血,缓解因缺血引起的疼痛和不适。它真正的设计初衷,是用于冠心病心绞痛的急救。

“将速效救心丸当作‘抗累神器’,是严重的用药误区,可能危及生命。”扬州大学附属医院心血管内科副主任医师杜林提醒,速效救心丸

是处方药,仅适用于气滞血瘀型冠心病、心绞痛的急性发作,绝非普通的“抗疲劳药”。

速效救心丸不能乱吃,健康人或非适应症人群滥用,不仅可能引发恶心、头痛、头晕、皮疹等不良反应,过量服用还会导致血压降低,出现头晕、乏力甚至晕厥等症状,尤其本身血压偏低的人风险更高。

当自己或身边的人,在情绪激动、劳累、受寒后,突然出现明确的、难以忍受的胸前区压榨性疼痛、胸闷或沉重感,并怀疑与心脏有关时,可以立即坐下,在舌下含服10~15粒。这属于应急,目的是争取宝贵的送医时间。

速效救心丸药效一过,症状背后的真正元凶——无论是长期熬夜、巨大压力,还是隐藏的高血压、高血脂,依然存在。它可能会掩盖真相,剧烈的胸痛也可能是急性心梗、主动脉夹层等夺命急症。若用药后稍有缓解就掉以轻心,可能延误抢救的黄金时间。它让人产生依赖错觉,口袋里常备药,容易让人产生“有药保平安”的感受,反而忽视了从根本上调整生活方式和就医检查。

当感到的不适,已经让你想到要用急救药时,如果经过短暂休息,不适感仍然明确且难以忍受,并怀疑与心脏有关时可以考虑使用速效救心丸进行应急并立即就医。 燕声