

产后情绪波动就是抑郁症?

◎心理驿站——

经历了十月怀胎,终于等到宝宝到来,皆大欢喜。但有些新妈妈情绪越来越焦虑,易激动或情绪低落,睡眠差且消瘦。不少产后被这些症状困扰的女性,误以为自己得了产后抑郁症,其实这很可能是因为产后甲状腺炎在作祟。

产后甲状腺炎是自身免疫性甲状腺疾病的一个类型,由于甲状腺激素的波动导致产后妈妈情绪和心理变化,很容易被误认为产后抑郁症。

产后女性是甲状腺疾病的易患人群,一方面产前原本就有桥本氏甲状腺炎或甲亢、甲减等甲状腺疾病的患者,产后由于激素水平的剧烈波动及孕期免疫耐受的解除,可能导致甲亢甲减复发。另一方面,即便产前并无甲状腺相关疾病,由于产后气血两亏、情绪焦虑、过度劳累,也会导致免疫功能紊乱,诱发此病。如果出现产后甲状腺功能异常,临床医师可以通过一系列检查明确诊断。

产后甲状腺炎是一种会自我恢复的疾病,一般

分三个阶段:通常在产后1~6个月时出现甲亢期(表现为心悸、乏力、易怒、怕热、多汗、消瘦等),通常持续2~3个月左右进入甲减期(表现为易疲乏、怕冷、情绪低落、嗜睡、反应迟钝、精神淡漠等),大约持续4~6个月进入恢复期。当然,也有人直接表现为甲亢或甲减的,值得注意的是,甲状腺功能已恢复至正常的产后甲状腺炎患者,仍有可能发展为永久性甲减,所以康复后几年仍要定期检查。

对于哺乳妈妈,明确诊断为产后甲状腺炎后,

一般不需要抗甲状腺药物治疗,但如果明显需要药物治疗者,可遵医嘱使用药物,以减少对婴儿的影响。

中医认为,产后女性患甲状腺炎,病因常常与禀赋不足、体质亏虚、情志损伤等因素有关。中医治病讲究辨证论治,每个人的情况不一样,具体的治疗方案也不一样。可以归纳为几类:

1. 畅情志,增加免疫力。

健康的身体是人体阴阳平衡的象征,情志与脏腑有着密切的内在联系,

七情太过或不及都会影响健康,所以保持舒畅情绪,可以帮助调节机体的阴阳平衡,增加身体对不良刺激的耐受性。

2. 节饮食,不过多食碘。

身体70%~80%的碘都储存于甲状腺,因此,甲状腺疾病与碘有着密不可分的关系。对孕产妇而言,特别是甲状腺过氧化物酶抗体阳性的女性,要采用适碘饮食,不建议食用海里的植物类食物,如海带、紫菜等。

3. 密切关注自身症状。

因为产后甲状腺炎症状分不同阶段,每个阶段的状态不同,新妈妈们要密切关注自身症状,特别是新出现的明显的情绪变化、怕热、体重改变、胃口变化,一定要及时到医院检查甲状腺功能。

4. 中医药治疗有优势。

产后甲状腺炎是个自限性疾病,中医治疗可以通过辨证论治,采用补益气血、疏肝解郁、养心安神等方法,使机体达到阴阳平衡的平衡状态,改善症状,促进恢复。

(据《文汇报》)

辣椒真的那么不健康吗?

◎小科普——

在很多人的观念中,吃辣不但容易上火,还会损伤肠胃。辣椒真的就那么不健康吗?牛津大学、哈佛大学和中国医学科学院联合做了一项持续8年、覆盖近50万名年龄在30~79岁中国人的研究显示:相比那些不常吃辣的人而言,一两天就吃一顿辣味食物的人死亡的可能性低14%;经常吃辣尤其能降低癌症、心脏病和呼吸疾病的死亡风险。

这里的辣味不单单指日常吃的辣椒,还包括蒜、

生姜、葱等在内的食物。辣素对人体有四大好处。

刺激血管舒张,帮助降压尤其对于高盐引起的高血压,辣素能预防性地减少血管氧化损伤,减缓血管老化和硬化。

抑制脂肪合成,预防肥胖辣素会促进体内棕色脂肪增加,从而加快脂肪燃烧,降低肥胖几率。

有研究认为,辣素会促进胰脏分泌胰岛素,使血糖降低;改变肠道菌群,从而间接影响血糖。

抗氧化,阻止细胞癌变过程辣素是一种抗氧化物质,能抑制正常细胞癌

变,促进突变细胞恢复,降低癌症发生率。

但像痔疮患者、有眼病者、慢性胆囊炎患者、肠胃功能不佳者、有心血管问题的人,吃辣反而可能加重病情。

总的来说,新鲜的辣椒每次100克以下,干辣椒每次10克以下,生姜每次不要超过15克。

吃辣的同时,避免油腻、高盐、高糖等重口味。搭配凉性食物以达到清热去火的作用,如莲藕、苦



瓜、莴笋等都是不错的选择。吃辣菜,主食最好选粗粮,可预防由肠胃燥热引起的便秘。饭后吃点酸味水果,如橙子、柚子、苹果等,能刺激消化液分泌、加速肠胃蠕动,也可以减轻辣味,滋阴润燥。

(据《浙江老年报》)

冬季如何消除眼镜片上的雾气?

◎小妙招——

寒冷的冬季,如果你戴上口罩又戴着眼镜,驻足一会,镜片上便被雾气弄得模糊一片,有什么办法能消除雾气呢?小编奉献两招。

要想镜片不起雾气,一

定要选择散热较好的树脂镜片,或者选择“防雾镜片”。也可在市场上购买“眼镜防雾剂”,一般的防雾剂都具有“清洁、去污、防霜、防雾、保护视力”等功效,对皮肤无刺激,对镜面无腐蚀,使用方便,使用一

次可保持1~3天不生雾。

不想花钱买“防雾剂”,你也可以自制“眼镜防雾水”,方法是:先将可完全溶解的肥皂薄片放入10毫升温水中,制成肥皂液,再倒入30毫升甘油,最好能再滴入数滴松节油,最后搅拌均匀即可,这样“眼镜防雾水”就算制作成功了。使用时,只需将防雾水涂在镜片上,再用眼镜布擦拭,防雾可持续3~4小时。这种方法,对于冬季经常在室外活动、又同时戴眼镜和口罩者最为适用。文/巧姐

烤肉食材用不完,该怎样延长保鲜期?

聚会吃烤肉,怕不够吃,往往都会多买一些食材,但是又常吃不完,该怎么保存呢?简单教你几个小妙招,让食材可以延长保鲜期!

肉类

冷藏:最常烤的鸡肉、猪肉,先使用厨房纸巾擦干表面水分,再用保鲜膜包好冷冻,可以减少肉的水分

冷冻:在没调味的情况下直接冷冻,会容易流失水分变得很柴,可先使用烤肉酱或酱油、醋等酱料腌渍后再冷冻,调味料里的盐分与酒精可以抑制细菌滋生,又能保存肉汁。只想吃原味的话,就先将肉泡在冰水里,让肉的表面上形成一层薄薄的冰膜,再用保鲜膜包好冷冻,可以减少肉的水分

流失。

海鲜

鱼:鱼类易从内脏开始变质,冷藏前先去除鱼头,再彻底清洗鱼肚,用纸巾擦干水分后,包好冷藏。

蚌壳类:用清水先洗一遍,再用一盆清水加上足够的盐,浸泡至泥沙吐净后方可冷藏。

虾:将虾洗净后,准备

一盆清水,水要淹过虾,将盆子放入冷冻,结冻成块后拿出冰箱,放置一会后将结冻的虾块取出,再用保鲜袋密封,然后再放置冷冻保存。

鱼浆制品

如甜不辣、黑轮等常见的烤肉料,解冻后会失去弹性,密封后放冷藏即可。

文/菲菲

小李花吧



青苹果竹芋