

# 康健园



扫码关注新民康健园官方微信

本报专刊部主编 | 第 778 期 | 2020 年 2 月 10 日 星期一 本版编辑: 潘嘉毅 视觉设计: 戚黎明 编辑邮箱: pjy@xmwb.com.cn

## 摆脱负面情绪 守护心理健康

由于疾病的未知性和不确定性,新型冠状病毒肺炎疫情不仅会给我们带来病痛与悲伤,更会带来焦虑甚至恐惧。作为普通人,我们如何守护心理健康呢?

### 保持规律健康生活

一方面,要保证自己充足的睡眠。居家期间,更要确保充足的睡眠和休息,保证每天睡够八小时,避免熬夜。另一方面,保证充足的营养。这是提高我们免疫力的又一个重要法宝。居家期间,更是要照顾好自家的“胃口”,保证优质肉类、水果和蔬菜的摄入,多喝水。此外,居家期间也不要忘记坚持一些适合自己的运动,例如俯卧撑,深蹲,平板支撑等。通过适量的运动,提高自己的免疫力,化解焦虑的情绪。

### 接纳自己不良情绪

首先,要正视并尝试去接纳这些不良情绪。我们此次面对是一种新型冠状病毒(2019-nCoV),病毒的“不确定性”,更会加剧我们的恐惧和焦虑。长期居家和限制外出活动,也会加剧我们的焦虑和不安的体验。因此,我们可以尝试着去发现和接纳身体产生的情绪,告诉自己出现这些“波澜”是正常的。不妨试试向家人倾诉自己内心的真实感受,彼此交流,做一些自己感兴趣的事情,利用在家的时间和家人谈谈心,多读几本好书,借助日记记录自己每天的感受和情绪变化,练习一些自我放松的小技巧。通过这些活动来转移自己的注意力,缓解自己的负面情绪。当然,如果实在无法摆脱困扰,可以拨打当地的心理热线,获取专业人员的帮助,来化解自己的不良情绪。

### 主动学习防控知识

突发公共卫生事件期间,了解事件真相,科学认识疾病,主动学习疾病防控的知识和技巧,有助于我们理性地看待疾病,积极调整自己的心态,缓解不良情



绪。这段时间,我们不妨多关注一些官方的公众号或信息发布平台。多从专业的渠道了解疾病知识,多学多看多体会。当我们掌握了一些自我预防、自我保健的小技巧的时候,你会发现最初的焦虑和恐惧会明显减轻,面对疫情的信心也会显著增强。

### 限制接触信息时间

随着现代通信技术的发展,疫情期间除了政府部门发布消息,我们还会接触到很多微信公众号、微博、短视频网站等自媒体的相关消息。虽然通过这些渠道,可以让我们更多更快地获得信息,但也可能会给我们带来困扰。一方面,过多的接收疫情发展相关的信息,会增加我们的焦虑、恐惧、愤怒等不良情绪。另一方面,因为焦虑和恐惧,我们会不由自主地产生选择偏倚,更加关注一些负面的或者是悲观的情绪。因此,我们可以试着在规定的时间内刷朋友圈和网页,其余时间将手机调至静音模式,不玩游戏不浏览网页的时候关闭电脑。另一方面,多关注一些官方的公众号,多通过一些官方的途径来获取信息,也有助于我们缓解焦虑,甄别虚假信息。

### “特殊”人群心理防护

最后,我们多多关注家中的老人、儿童、孕产妇、慢性病患者等“特殊”人群的心理。一方面,由于年龄和基础疾病的影响,这些人都是疾病的易感人群。另一方面,面对疾病的不确定性和危险性,这些人也更容易出现焦虑和恐慌等不良情绪。因此,我们做好自己的同时,也要照顾好家里的其他“大小朋友”,合理安排老人和儿童的生活起居。特别是对于少年儿童,我们更要做好表率 and 示范作用。除日常生活外,也要多和他们交流,沟通疫情的最新变化,倾听他们内心的想法,了解他们的情绪,教给他们一些应对不良情绪的方法,多些倾听,多些陪伴,相互鼓励,相互支持,帮助他们缓解内心的压力,平稳度过这段时光。

总之,在守护心理健康的同时,也不要忘记关注自己的身体健康的监测工作,规律生活,坚持运动,学会接纳忧伤,主动学习防病知识,定时定点接受疫情信息,关心家中“特殊”人群,做好自己心灵的守护人。

朱有为(上海市精神卫生中心)

### 专家点拨

对于本身免疫力低下的尿毒症患者来说,避免“新冠”病毒感染,已成为日常防护的重中之重。值得庆幸的是,腹膜透析显示了其独特的治疗模式上的优势,患者可宅在家中,自我管理,避免了血透患者每周 2~3 次往返医院从而增加病毒传染的风险。此外,腹透患者一直被强调注意环境和手卫生、佩戴口罩进行各项操作,而这恰恰也是新冠病毒自我防护措施的核心之处。

不过,腹透患者中老年居多,合并症复杂,是新冠病毒的易感人群,因此必须高度重视个人防护,特别是严格执行手卫生和六步洗手法,也就是在餐前便后、外出回家、接触垃圾、腹透相关操作前后要洗手。洗手时用流动的水和洗手液(皂液)洗手,揉搓的时间不少于 20 秒。洗手后用擦手纸或者一人一毛巾擦干。

为了避免交叉感染,如近期病情平稳,可减少或延期去医院就诊。延迟复诊期间应按时服药,切勿擅自停药。如备药不足,应及时来院或委托家属前来配药。如出现发热、咳嗽、咳痰、胸闷、气促、疲惫、乏力、腹泻等症状,需及时就诊。

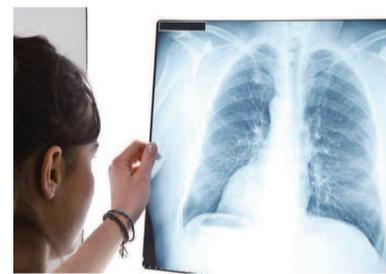
居家腹膜透析患者平日可通过医院腹透中心 24 小时腹透热线电话咨询医护人员。

病毒无情人有情,在这个特殊的日子里,让我们携起手来,积极加强各项防护措施,坚决打赢这场疫情防控阻击战。

吉俊 俞小芳 丁小强(复旦大学附属中山医院肾内科腹膜透析中心、上海市肾病透析研究所)

### 医护到家

## 重症致命多见于体弱多病者 增强免疫力才能打赢持久战



“体弱多病”是本次疫情关键词之一。从目前公布的数据来看,死亡病例具有“高龄”和“合并多种慢性病”这两个特点;而最初感染的那批已经出

院的,基本具有既往体健、免疫应答好等特点。

19-nCoV 病毒是通过 S-蛋白与人 ACE2 相互作用的分子机制,感染人的呼吸道上皮细胞,和当年的 SARS 一样,病毒对人体造成的伤害不是病毒本身,而是诱发了人体的自身免疫损伤。

因此,当个体处于身体状况欠佳、本身免疫系统脆弱的状态下,很容易成为易感人群并发展成重症感染者。此时,平时身体的“备战”显得分外重要。利用这个特别的时期,不如我们尝试这样做:

- 不熬夜,充分休息:睡眠不足是免疫力的头号杀手。
- 适当的室内运动:运动不仅可以强身健体,还可以释放多巴胺和内啡肽,使人快乐起来。
- 重视饮食卫生和习惯:捕杀食用野生动物带来的恶果无需再强调;病从口入,注意食品卫生与安全的同时也请不要暴饮暴食。
- 学习自我隔离防护手段:要知道规范的隔离防护手段是我们最好的“武器”。尽量不要出门,如果出门必须佩戴口罩,不去人员集中的公共场所。勤洗手是自我保护的关键措施,必须严格做到做好。
- 适度直面问题:在疫情面前,既不回避也不夸大。当你感到焦虑的时候可以和家人朋友交谈,客观地讨论问题。如果你觉得讨论会使人更焦虑,可以做些令自己放松的事情,比如看视频、唱歌、玩棋牌类游戏、居家运动等。

王金(上海市精神卫生中心) 本版图片 TP

## 待在家里要运动 增强抗病免疫力

### 运动处方

总待在家里,会不会觉得精神不振、睡眠欠佳、胃口不好?待在家中的室内不动或少动,从医学上讲,会有许多坏处。但目前情况下,待在家中比去公共场所要安全。那么,怎么能待在家里比较健康?不妨选择进行适当的居家运动。

适当运动可以增强免疫力。适当运动可以提升体内的免疫细胞(如自然杀伤细胞)的能力,使它们在发生感染时,对人体产生保护作用。相比不运动而言,这种效应更为明显。虽然这种效应比较短暂,但往往足够使人变得更健康。尤其在目前,人们普遍处于不同程度的应激状态,而应激状态下,免疫能力会降低,因此,适当运动变得格外宝贵。

进行运动前,先了解自己身体是否足够健康,适合进行哪些运动项目。绝对禁忌运动的人群有:高热;未控制的心衰;严重的心律失常;不稳定的心绞痛;

未控制的严重高血压;全身急性炎症和传染病;严重的血管疾病;精神疾病发作期;不稳定骨折和关节脱位,等等。相对禁忌运动的人群有:较严重的高血压;中度程度的心脏病(如瓣膜病和心肌病);严重的肝肾疾病;未控制的糖尿病、甲亢;妊娠后期或有妊娠并发症;不严重的电解质紊乱;会因运动而恶化的神经肌肉疾病(如重症肌无力);严重贫血;严重的骨关节疾病,等等。

如果您是运动达人,家中备有跑步机、阻力自行车或划船器,或精通囚徒健身、CrossFit 等,那差不多可以忽略我们下面讲的东西。不过,可能对于多数人来说,我们还是应该描绘一番适合室内运动的情景。

健康人通常情况下,每天 30 分钟,每周 150 分钟中等程度的运动,就足以增强免疫力。

运动的中等程度因人而异。简便的方法是测心率,公式为:(220-年龄)×70%~85%;使运动时的心率维持在这个

安全范围内。

年老体弱者,可以使用低强度练习(如原地踏步、太极拳),公式为:(170~180)-年龄;使运动时的心率维持在这个安全范围内。

如果您不能持续运动 30 分钟,也可以将运动分割成 3 个 10 分钟。现在已能用手机 App 方便地记录每天的运动时间。

我们建议每周安排 2 次肌力练习,如俯卧撑、弓箭步、蹲下站起和平板支撑,并循序渐进。

运动时要选择合适的衣物,穿好运动鞋。运动前,做一套热身广播操预热身体,预防运动损伤。运动后,要进行整理活动,冷却身体,如自我牵伸。运动结束后,不要骤然下蹲,不要马上进食和洗澡。规律运动者,配合合理的膳食和睡眠,能更好地增强免疫力。

李放(复旦大学附属华山医院康复医学科主任医师) 裴松(上海市宝山区仁和医院康复医学科治疗师)