

【健康】

多巴胺“过山车”后,你的身体在喊“缓缓”!

长假结束,上班啦!然而不少人就像被按下了“消极键”,上班走神、情绪 down 到谷底,连睡觉都不香了。这就是“节后综合征”在作怪。别简单归咎于“不想工作”,其实是大脑里的“快乐引擎”多巴胺闹了小脾气。搞懂它,就能轻松搞定节后 emo!

“多巴胺”角色解读

很多人以为多巴胺负责制造快乐,其实不是的。它是个“行动派”——是“欲望”与“动机”的驱动器。当我们预期或经历一件有潜在奖赏的事情时(比如看到美食、收到新消息提示、计划旅行),大脑中的多巴胺神经元便会激活释放。它的核心信号是:“注意!有好事可能发生!快行动起来去获取它!”这驱使你产生好奇、期待和动力。

当我们真正完成目标、获得奖赏时,那份满足感和愉悦

感其实更多来自其他神经递质(如内啡肽、血清素)。而多巴胺的核心价值在于,它强化了“行动-奖赏”之间的连接,让我们记住“这个行为是值得的”,从而在未来更愿意重复它。这正是学习、动力和上瘾行为的基础。

假期是如何“劫持”你的多巴胺系统?

节后综合征的本质,是假期高多巴胺状态与日常工作低多巴胺状态之间巨大落差导致的“生理性戒断”和“适应不良”。

假期真的可谓是一场“多巴胺风暴”。旅行看新风景、刷短视频秒出笑点、吃大餐不用等,这些“强刺激”让多巴胺一路飙高。但大脑很“聪明”,长期被高强度刺激轰炸,就会悄悄降低多巴胺受体的敏感度——相当于把“快乐阈值”

拉高了,就像听惯了广场舞音量,再听轻音乐就没感觉了。

一上学一上班,刺激突然消失:学习工作要好久才出成果、日常生活千篇一律,根本达不到被拉高的“快乐阈值”。多巴胺一下“断供”,动力引擎直接“熄火”,低落、拖延这些“戒断反应”就全来了。

哪些信号说明多巴胺在“报警”?

当多巴胺信号失衡时,身体和情绪会发出明确的警报,这种“内在感受”非常独特。

情绪上:空虚无聊与烦躁易怒并存。你会对平日感兴趣的事索然无味,因为它们的刺激强度无法跨越被抬高的阈值。同时,大脑渴望新的刺激而不得,产生莫名的焦躁和挫败感。

行为上:拖延加剧与注意力分散。启动一项任务无法带来即时多巴胺奖励,导致严重

拖延。大脑习惯快速转换的刺激,对需要持续专注的工作极度不耐受,总不自觉刷手机寻求“微量刺激”。

身体上:疲惫感与睡眠紊乱。即使睡眠时间长,仍感身心俱疲,这是动机系统停摆的典型表现。昼夜节律被打乱,也进一步影响多巴胺的正常分泌周期。

分阶段搞定:让多巴胺“软着陆”

破解之道在于有意识地管理多巴胺的分泌,避免大起大落,而非杜绝快乐。

预设“缓冲带”。清醒认识到假期的快乐是特殊状态,而非生活常态,为心理回归打下基础;完成关键任务,做好工作收尾,列好节后计划。这种“确定性”能大幅降低假期中潜意识的不安感。

慢慢“校准”状态。如设置“缓冲日”,假期最后1-2天,

安排整理、阅读、散步等低刺激活动,让大脑逐渐“降温”。简单浏览工作邮件或计划,进行心理预热。

节后启动“微奖励”模式。进行任务分解,将复工首周的工作拆解为极小、极易完成的任务。每完成一项,都能获得一次微小的成就感和多巴胺刺激,重建“行动-奖赏”循环。

创造新鲜感。微调工位布置、走一条新的上班路线、用新杯子喝水。新奇感是天然的多巴胺触发剂。

社交连接。主动与同事分享假期趣闻,将社交作为积极的恢复性刺激。

健康替代——当想吃甜食时,可选择富含酪氨酸的食物(如坚果、鸡蛋、豆制品),它是合成多巴胺的原料。短暂户外散步10分钟,其提升情绪的效果往往优于一杯奶茶。

(上海发布)

警惕餐桌上的“细菌杀手”——沙门氏菌

天气潮湿闷热,细菌容易滋生。同济医院儿科医生提醒,儿童除了要注意预防呼吸道疾病外,还需警惕沙门氏菌等细菌引起的食源性疾病。下面就让我们来认识一下沙门氏菌,看看它为什么这么可怕,竟能在一天内导致休克,以及如何预防沙门氏菌感染。

什么是沙门氏菌

沙门氏菌(Salmonella)是一种常见的食源性致病菌,广泛分布于自然界,常常寄居在人和动物体内,特别是家禽、家畜及宠物的肠道及体表,极

易污染肉、蛋、奶等食物。全球每年超1亿人感染沙门氏菌,我国细菌引起的食源性疾病中,沙门氏菌占比超一半,可谓食物中毒的“头号杀手”。

沙门氏菌属肠道杆菌,显微镜下革兰氏染色呈阴性,有超过2500种血清型,可分为伤寒沙门菌和非伤寒型沙门菌,儿童感染以非伤寒型沙门菌为主,最常见的是鼠伤寒沙门菌和肠炎沙门菌。沙门氏菌在自然界生存力极强,在冰箱中可生存3-4个月,在自然环境的粪便中可存活1-2个月,沙门氏菌最适繁殖温度为37℃,夏季炎热天气

下在肉蛋奶中它极易繁殖,稍不注意就能引起你上吐下泻。

沙门氏菌感染的主要症状

沙门氏菌主要攻击人类肠道,在接触了被沙门氏菌污染的肉蛋奶等食物或水后,会很快出现相应的症状:前期主要以恶心、乏力、头晕不适、肌肉酸痛为主。很快出现相应的胃肠道症状,包括发热、呕吐、腹痛、腹泻等,粪便多为黄绿色水样便,有时可见黏液及脓血。

可出现持续高热,39℃以上,精神萎靡,腹泻严重可引起脱水及电解质紊乱。

免疫力低下人群(儿童或老人)感染沙门氏菌后,更易发展为重症,由于细菌的内毒素释放,炎症反应失控,可引发血管麻痹扩张,合并呕吐腹泻引起的体液丢失,易引起血压下降,最终导致休克。

如何预防沙门氏菌感染

近期是沙门氏菌感染的高发季节,但如能做到以下细节,也能有效避免儿童感染。

1.饮食安全是重中之重,肉蛋奶等食物在冰箱不能久放,食用前需彻底煮熟,切忌生食!避免食用溏心蛋、生腌、凉拌

菜、冰淇淋等高风险食物;避免饮用生水;避免食用未消毒或久放的乳制品;避免反复解冻食物及久放的剩饭剩菜;食物处理生熟分开,避免交叉污染。

2.器具卫生:家中奶瓶、餐具、玩具等注意消毒,冰箱生熟分开,定期清理。

3.手卫生:饭前后勤洗手,接触宠物或家禽后及时洗手、消毒,家中乌龟等宠物表面可能携带沙门氏菌。

4.集体生活:在学校、游乐园或外出就餐时需注意勤洗手,避免交叉感染,使用公筷。

(上海普陀)

高血压患者必看:打呼噜竟和高血压有关?

每天心血管内科门诊时都会接诊大量的高血压患者。在问诊时,除了会问“血压多高?”“吃了什么药?”还有一个必问的问题就是:“您晚上睡觉打呼噜吗?”

很多患者会一脸疑惑:“打呼噜不是睡得香吗?和高血压有什么关系?”

今天,同济大学附属同济医院心血管内科副主任医师杨颖就来告诉大家:关系非常大!有一种打呼噜,不仅是噪音,更是深夜里身体发出的危险“警报”,它常常是高血压难以控制的“隐形推手”。

一、不是所有呼噜都一样:认识“恶性打鼾”——睡眠呼吸暂停

首先,我们要区分两种打呼噜:

良性打鼾:声音均匀,音量一致,翻身后会减轻或停止。这多半是疲劳所致。

恶性打鼾(睡眠呼吸暂停,OSA):鼾声震耳欲聋却忽高

忽低、断断续续。经常在一声巨大的鼾声后,突然安静下来,几十秒甚至一分钟都没有声音,接着就像窒息一样,发出一声巨大的喘息或鼾声,然后恢复呼吸。这个过程可能一夜重复数百次。这安静的几十秒,就是呼吸暂停。您的大脑和身体因为无法呼吸而瞬间缺氧,被迫“微觉醒”来重启呼吸。您本人可能毫无察觉,但您的身体却在整夜重复着“窒息-缺氧-惊醒”的可怕循环。

二、缺氧如何“引爆”血压?

心脏就像一个水泵,日夜不停地将血液泵向全身。夜间本是它得以休息和修复的宝贵时间。但如果您患有睡眠呼吸暂停,夜间就成了心脏的“受刑时间”。

急性缺氧应激:每一次呼吸暂停,血液中的氧气含量都会急剧下降。您的身体感知到“窒息”危险,会立刻启动应激反应,分泌大量的肾上腺素、去甲肾上腺素等应激激素,导致

血管收缩、心率加快,从而使血压在瞬间飙升。

交感神经持续兴奋:整夜反复的缺氧-觉醒,会让您的交感神经系统(负责“战斗或逃跑”反应)持续处于高度兴奋状态,得不到休息。这种兴奋会延续到白天,导致夜间和晨起血压显著升高,甚至全天血压都难以控制。

长期损害与恶性循环:长期夜间缺氧会损害血管内皮功能,引发炎症反应,加速动脉粥样硬化。这会使血管弹性变差,进一步加重高血压,形成“呼吸暂停→高血压加重→心脏负荷增加”的恶性循环。

有研究显示,约50%-90%的难治性高血压患者合并有睡眠呼吸暂停。如果您吃了三四种降压药,血压依然居高不下,那么睡眠呼吸暂停极有可能是那个“隐藏的罪魁祸首”。

三、如何判断您的打呼噜是否需要警惕?

如果您符合以下几条,就

应高度怀疑“恶性打鼾”,并建议去心血管内科或睡眠门诊咨询:

- 1.呼噜声大而规则,时有中断,被家人观察到有呼吸暂停
- 2.即使睡够时间,白天依然困倦、乏力、头晕,注意力不集中
- 3.晨起口干、头痛
- 4.夜尿增多
- 5.情绪改变,如易怒、烦躁
- 6.难以控制的高血压,尤其是夜间和晨起血压高

四、医生的建议:打破恶性循环

首要步骤:明确诊断。如果怀疑,可以进行“睡眠呼吸监测”。这是一个无痛的检查,在医院或家中佩戴设备睡一晚,就能详细记录您睡眠中的呼吸、心跳、血氧等数据,是诊断的金标准。

核心治疗:无创呼吸机(CPAP)。这是目前国际公认的一线有效治疗方法。它通过一个面罩,输送一个温和的正

压气流,像“空气支架”一样撑开您堵塞的气道,保证整夜呼吸通畅。很多患者在佩戴呼吸机后,不仅睡眠质量大幅提升,血压也得到了显著改善,甚至减少了降压药物的种类和剂量。

生活方式干预:减重:这是最有效的方法之一,哪怕减轻体重的10%,都能极大改善呼吸暂停

侧卧睡眠:可减轻舌根后坠,对部分患者有效

戒烟戒酒:尤其是睡前饮酒,会加重打鼾和呼吸暂停

慎用安眠药:以免抑制呼吸中枢,加重病情

高血压和睡眠呼吸暂停是一对“难兄难弟”,常常结伴而行。如果您有高血压,尤其是难治性高血压,请务必关注自身或家人的鼾声。它不是睡得香的表现,而可能是心脏在深夜发出的求救信号。管理好睡眠呼吸,就是为心脏减负,更是迈向血压平稳的关键一步。

(上海普陀)