

新冠伤大脑？ 有新冠患者诊断出精神疾病

据路透社报道，精神病学家周一表示，许多新冠肺炎痊愈者可能面临更大的精神疾病风险。此前一项大规模研究发现，20%的新冠感染者在90天内被诊断出精神疾病。

在研究中，出现心理健康问题的患者表现出焦虑、抑郁和失眠症状最为常见，研究人员还发现，他们患痴呆症(一种脑损伤状况)的风险明显更高。

英国牛津大学的精神病学教授保罗·哈里森(Paul Harrison)说：“人们一直担心，新冠幸存者将面临更大的心理健康问题风险，而我们的发现……证明事实可能就是那样。”

哈里森还表示，世界各地的医生和科学

家迫切需要调查感染新冠后出现精神疾病的原因，并确定新的治疗方法。他说：“(卫生)服务部门需要做好提供护理的准备，特别是因为我们的研究结果可能低估了(精神病患者)的数量。”

这项发表在英国《柳叶刀·精神病学》杂志上的研究分析了美国6900万人的电子健康记录，其中包括超过6.2万例新冠确诊病例。

在新冠病毒检测阳性后的3个月内，每5名幸存者中就有1人被首次诊断出焦虑、抑郁或失眠症。研究人员称，这一几率是同期其他组患者的两倍。

该研究还发现，与未感染新冠病毒的人

群相比，先前患有精神疾病的人群感染新冠的可能性要高出65%。

没有直接参与这项研究的精神科专家表示，这项研究的发现进一步证明，新冠病毒可以影响大脑和心理健康，增加了患上一系列精神疾病的风险。

伦敦大学学院的精神科顾问迈克尔·布鲁姆菲尔德(Michael Bloomfield)说：“这可能是与这种流行病相关的心理压力和这种疾病的生理影响产生的综合作用。”

伦敦国王学院精神病学教授西蒙·韦斯利(Simon Wessely)说，拥有心理健康障碍的患者感染新冠病毒的风险也更高，这一发现符合与之前传染病暴发时的类似发现，“新冠

病毒会影响中枢神经系统，因此可能直接增加患病的几率。”

文章来源于网络。文章版权归原作者所有，内容为作者个人观点，本站只提供参考并不构成任何投资及应用建议。



立冬后想养生建议延长睡眠



立冬后人们也要遵守“蛰伏闭藏”的变化规律，采取以“伏藏”为主的冬季养生保健方法。

立冬节气已过，此时正是人体修复、养生的好时节。古人云：秋收冬藏。这个时节，人体的新陈代谢会渐渐变得缓慢，我们应顺应自然规律，多注意收敛、收藏。根据中医“天人相应”的理论，冬季要“藏精气而不外泄”。那么在生活中，立冬后怎样养生呢？

养生重在“藏”

其实，跟很多动植物会在冬季休眠、冬眠的道理一样，人们也要遵守“蛰伏闭藏”的变化规律，采取以“伏藏”为主的冬季养生保健方法。中医理论认为，每日早睡晚起，日出而作，保证充足的睡眠时间，利于人体阳气潜藏、阴精蓄积。如果衣着过少、过薄，室外温度又较低，容易感冒，继而耗散阳气。那么，人体就会逐渐失去新陈代谢的正常活力。所以，立冬后的日常起居重在“养藏”。

天气越来越冷，防寒保暖提上日程。特别是中老年人，一定要注意对后背的保暖。因为从中医角度讲，背脊由督脉所生，总督全身诸阳，背部受寒容易引起阳气虚衰而诱发呼吸系统疾病。

骨性关节炎与气候变化的关系也十分密切，立冬后还应注意对膝关节的保健。首先做好关节的保暖防寒，其次要进行合理的体育锻炼，如打太极拳、慢跑等。活动量以身体舒服、微有汗出为度，运动贵在持之以恒，而非一味追求强度。

饮食进补宜“温补”

立冬后进补不仅能有效提高人体的免疫力，使气血充盈，有助于改善畏寒的身体情况，还能有效调节体内的新陈代谢，使能量最大限度地储存于体内，为来年的身体打下基础。

此时，人们的饮食进补应以温补肾阳为基本原则，即少吃生冷，不宜燥热。可多食

用一些有滋补作用的食物，如生姜当归羊肉红枣汤、莲子桂圆银耳汤等。同时，要多吃新鲜蔬菜，避免各种维生素的缺乏。

老百姓常说“冬吃萝卜夏吃姜”，这一点是符合中医养生保健理论的。因为天气寒冷时，多数人都会增加红肉的摄入，但对于脾胃虚弱者而言，肉类食品很可能增加消化系统的负担，而多吃萝卜有助于脾胃消化。

总之，立冬养生的核心就是要注意敛阴护阳，不过也因人而异而有差异。食有谷物、鱼肉和蔬菜之分，人也有男女老幼之别，而体质有阴阳虚实和寒热之辨。本着遵循人体自然生长变化规律，中医学的养生基本原则可理解为青少年以自然生长发育为主，中年人以调理为主，老年人以保健为主。

文章来源于网络。文章版权归原作者所有，内容为作者个人观点，本站只提供参考并不构成任何投资及应用建议。

眼科医生
殷丹 Dan Yin, M.D.
 (301)770-2020
 (Mon-Sat. 急诊24HRS)
 6333 Executive Blvd, Rockville, MD
 www.washingtoneyeconsultants.com

一流医院，一流医术，一流设备，一流医护

- 无刀激光白内障手术
- 近视、远视，和散光激光矫正及人工晶体植入
- 青光眼、视网膜疾病，眼睛发炎，干涩，眼睑疾病，角膜损伤
- 糖尿病和高血压眼底检查
- 眼皮下垂修复和眼部美容(包括注射美容填充)
- 定制和验配普通/隐形眼镜

3-089

罗迅妍 医师 疼痛康复科
Joan Luo M.D. Board Certified Physical Medicine & Rehabilitation

- 福建医科大学毕业
- 国家康复医院住院医师
- 纽约州立大学研究生
- 宾州大学附属医院住院医师
- 国家卫生总署 Fellow

Maryland Neurological Institute 及 Ann Arundel Medical Center 主治医生

主治 脊椎、神经、关节及肌肉疼痛、车祸、工伤、运动跌打、损伤、头痛及中风后遗症、神经肌电诊断、各种封闭注射、针灸理疗

接受各种医疗保险及车祸工伤保险
 预约电话: 301-987-8988 703-738-6127
 马州 8943 Shady Grove Court, Gaithersburg, MD 20877 355 和 270-8 号出口
 维州 3601 D Chain Bridge Road, Fairfax, VA 22030 3-032

裴万征 医师
Richard Wanzheng Pei, MD, PhD

- 美国妇产科学院院士
- 乔治华盛顿大学医学院临床助理教授
- Robert Wood Johnson 医学院妇产科毕业
- 哥伦比亚大学生理学博士
- 北京医科大学本科及整形外科毕业

妇产科
703-698-9668
starcareobgyn.com
聚有十多年临床经验

诊所手术

- 子宫内腺瘤切除术:根治经血过多
- 子宫镜结扎输卵管,不须开刀
- 松弛阴道收紧术,改善性功能
- 痔疮切除、乳房肿物切除
- 药物去除静脉曲张和蜘蛛痔

Fairfax Hospital Office: 3301 Woodburn Rd, Suite 102, Annandale, VA 22003 Next to Inova Fairfax Hospital Tel: 703.698.9668
 Herndon Office: 106 Elden St, Suite 13, Herndon, VA 20170 Close to Reston Hospital Tel: 703.432.2433 3-049

MOCH 血液,肿瘤专科门诊
Montgomery Oncology Care and Hematology

- 美国临床肿瘤学会会员
- Suburban Hospital, Shady Grove Adventist Hospital 专科主治医师
- 美国国立肿瘤研究院(NCI)与心、肺、血液研究院(NHLBI)血液与肿瘤专科 Fellow
- 哥伦比亚大学医学院附属圣文森特医疗中心内科住院医师

主治 乳癌,肺癌,大肠癌,胃癌,肝癌,胰腺癌,头颈肿瘤,肾癌,前列腺癌,膀胱癌,宫颈癌,卵巢癌,淋巴瘤,骨髓瘤等各种癌症及各种血液病

王冬梅 医师
DongMei Wang, M.
 预约电话: (301) 424-9723 (301) 337-8116

地址: 9715 Medical Center Drive, Suite 531, Rockville, MD 20850
 位于 Shady Grove 医院急诊室右侧的门诊楼内, Metro 及 66,40,43 号公车可达

樊薇 Wei Fan MD 内科医师

主治各种内科急慢性疾病、外科、妇科、皮肤科常见疾病,健康体检、预防接种、肿瘤普查、妇科年检。

具有多年临床经验,认真负责,耐心周到,个体化精细诊疗。

接受各种保险及自费,全面接受新病人

- 美国内科学会专科文凭
- 美国内科学会会员
- Shady Grove Hospital 主治医师
- Hackensack UMC Mountainside Hospital 内科住院医师

预约电话: 240-690-4114 或 301-299-3039 3-115
 地址: 2401 Research Blvd Suite 370, Rockville MD 20850

精神心理专科

郑三君 医师 ★美国康乃迪克大学神经内分泌学博士
 ★哈佛医学院附属麻省总院和儿童医院研究员
 ★天普大学附属达拉威精神疾病中心总住院医师

Jimmy S. Chen M.D. Ph.D.
Board Certified Psychiatrist

主治 忧郁症、焦虑症、躁狂症、情感障碍、精神创伤后综合症、恐惧噩梦精神分裂症、强迫症、厌食、失眠、儿童行为障碍、多动症、性功能障碍、老年痴呆症。各种精神、心理和行为疗法,最安全、有效、先进药物疗法。

公民入籍英文免试证明 司法协助 3-022
 Tel: 240-498-4509; 240-888-0403; 301-740-2680; 接受多种医疗保险和自费
 Fax: 301-560-4924 Email jimmychen1988@hotmail.com
 18502 Office Park Drive Montgomery Village, MD 20886, Gaithersburg (270 Exit 11)