

# 莫名心悸、胸闷 当心焦虑障碍

人到中年，经常出现心悸、气短、眼皮跳、偏头痛等症状，但始终查不出病因，也没发现任何器质性疾病……

类似的病例在现实生活中不胜枚举。在排除了生理上的疾病之后，人们要意识到这些状况可能与心理疾患有关，是心理病症的躯体症状，建议向临床心理科医生咨询，查一查是否和“焦虑障碍”沾上了边。

人生在世，不可能不出现焦虑。焦虑是一种常见情绪，是正常人所具有的一种情感反应。人们在不同场合可能表现出不同程度的焦虑，有时保持一定的紧张焦虑状态来应对考验和挑战也是必须的。但是，当焦虑的严重程度与客观事件或处境不相称，或持续时间过长时则为病理性焦虑，临床上称为焦虑症状，表现为精神症状和躯体症状。精神症状是指提心吊胆、恐惧和忧虑的情绪状态，常伴有紧张不安；躯体症状是在精神症状基础上出现的自主神经系统机能亢进症状，如心悸、气短、胸闷、口干、出汗、肌紧张性震

颤、颤抖或胃肠道痉挛等。

焦虑障碍是一种十分常见的精神障碍疾病，以焦虑症状为

主要表现。根据国际权威医学杂志《柳叶刀》今年发表的一项研究结果显示：我国焦虑障碍患者人数多达5700万人，这一数字还不包括18岁以下人群的发病人数。日前，我国首届全国焦虑障碍学术会议披露，超过90%的焦虑障碍患者未能得到及时治疗，焦虑障碍已成为我国一个严重的公共卫生问题。

中华医学会精神病学分会主任委员周东丰教授介绍，焦虑障碍患者的社会支持功能往往严重受损，这可能引起患者出现抑郁障碍。临床研究表明，一个人同时出现焦虑和抑郁障碍，与单纯的焦虑或抑郁障碍相比，具有更加严重的症状和社会功能损害。此外，同时出现焦虑和抑郁障碍还有可能导致更高的自杀率。

焦虑障碍患者迫切需要得到有效治疗，须在专科医生的指导下服用药物。

上海精神卫生中心精神科张明园教授强调，焦虑障碍患者常常会因各种情绪引起不同的躯体症状，从而反复求诊于心血管、消化、神经内科等临床科室，而成为基层医疗资源的高频率使用者。为此，非精神、心理科医生对焦虑障碍的诊断和治疗也需要得到科学的指导，以满足广大患者的医疗服务需求，同时避免不必要的医疗开支。

(新晚)



家庭医生

# 母乳 妈妈的最完美奉献

女性的伟大体现在对人类生命的孕育和哺乳，人类进化与母乳进化同步，人类发展的历史也是母乳喂养的历史。中山大学公共卫生学院营养系教授苏宜香指出，母乳喂养的完美与科学正在不断引起人们的高度重视。人乳蛋白含量低、利用率高，矿物质含量也低。相比之下，牛奶蛋白质含量高、矿物质含量也高，易导致高肾溶质负荷，引起高张性脱水或肾结石等相关问题。

人乳富含婴儿特殊需要的氨基酸，6月龄婴儿需要的必需氨基酸的量比成人要多5至10倍，人乳含牛磺酸(氨基乙磺酸)425毫克/升，是成人血清的10倍。而胱氨酸、半胱氨酸的牛磺酸/色氨酸是新生儿及早产儿的必需氨基酸，其中色氨酸对食欲、情绪、痛觉、睡眠与清醒节律不可或缺。

母乳中高浓度的牛磺酸还是视网膜发育的营养因子，可稳定神经膜，维持视网膜功能，促进视网膜紫质再生，能抑制膜脂质的过氧化，提高对光阈值的敏感性，抑

制特殊蛋白质的磷酸化，保护视网膜。

母乳的营养可满足出生后4至6个月内婴儿的全面营养需要，促进婴儿正常生长发育，其含有的促进免疫系统发育的物质，可降低各种感染发生的风险。母亲保持母乳喂养行动，可促进婴儿智力发育，使其养成良好的饮食习惯，还可降低其成年后慢性病发病的风险。

人乳含脂肪45.4克/升，脂肪在总能量中约占54%；母乳是高能量密度的食物，能解决婴儿能量需要高和胃容量相对小的矛盾，有利于使母乳的渗透压与血清相近。

专家称，母乳喂养还能预防儿童肥胖，喂养时间持续越长超重发病率越低。母乳喂养降低儿童肥胖的原理是，母乳与羊水类似，能有效地接受胰岛素的调节，防止后续能量代谢不平衡的发生。

(春芳)



优生优育



健康提示

## 年轻人胃癌发病率 30年翻一番

专家称严重睡眠不足、精神压力过大是主因

北京大学肿瘤医院沈琳教授近日指出，胃癌发病率随年龄增加而显著升高，但这并不意味着胃癌离年轻人很遥远。从目前的临床数据看，年轻人胃癌发病率增加迅速，特别是近5年来，19岁至35岁的年轻人胃癌发病率比30年前增长了近一倍。

中国抗癌协会胃癌专业委员会秘书长季加孚教授表示，如果患者能在胃癌仅限于胃壁黏膜层时检查出，5年生存率可达95%，但遗憾的是胃癌早期诊断还不到10%。除了传统的幽门螺杆菌感染、饮食结构不合理、环境污染等因素外，严重睡眠不足、

饮食不规律、精神压力过大，是年轻人胃癌发病率增高的重要原因。季加孚提醒年轻人，应改变生活方式，少吃腌制、熏制、油炸食品，不吃霉变食物，不吸烟，少饮酒。一旦出现上腹不适、消瘦乏力等症状，要及时到医院检查。

(北晚)



寻医问药

## 出现心慌、怕热是什么原因？

市民：我的直系亲属中没有高血压患者，但我最近常常出现心慌、脸色苍白等症状，血压有时是200/130毫米汞柱，有时很正常，平时还特别怕热，请问这是是什么原因？

周口市专科病医院高血压科

副主任医师杨颖林：您患的可能是继发性高血压，看您的情况有可能是在肾上腺髓质的位置长有瘤子，从而引起高血压高、爱出汗、脸色苍白等症状。不过请不要担心，继发性高血压还是可以治愈的，建议您

去医院检查一下血液中的儿茶酚胺，同时做一个CT或磁共振检查。

咨询电话：0394-8232317

地址：周口市人民东路13号（周口市中心医院住院部对面）

## 吃的多却一直瘦是否患了糖尿病？

市民：我最近总感觉口渴，排尿增多，平常吃的也不少，可是不但不发胖还一直瘦，爱人说我得了糖尿病。请问专家，糖尿病有哪些表现？我是否患了糖尿病？

周口市专科病医院糖尿病科主治医师袁慧芳：糖尿病的典型表现是多尿、多饮、多食和消瘦，即“三多一少”，还伴有乏力、皮肤

瘙痒、看不清东西等症状。有的则表现为手足麻木、胸闷、心慌、气短、大便时干时稀、双腿疼痛、排尿困难、阳痿等症状。需要说明的是，还有大概50%的糖尿病人没有任何症状，这是因为国民的身体素质提高了，血糖高到一定程度才出现症状，有些人对高血糖不敏感，特别是有些老年人缺乏

糖尿病知识，认为“能吃能喝身体好，有钱难买老来瘦”，殊不知糖尿病就是个能吃能喝的病。根据您的症状，您很可能患上了糖尿病，建议到医院确诊一下，以便对症治疗。

咨询电话：0394-8273878

地址：周口市人民东路13号（周口市中心医院住院部对面）

## 肥胖最易导致6种癌症

世界癌症研究基金会近日公布的一项最新研究成果显示：肥胖与癌症的关系比人们通常所知的更为密切，食管癌、胰腺癌、结直肠癌、子宫癌、肾癌和乳腺癌这6种癌症的发生受肥胖影响最大；小肠癌、胆囊癌、喉癌、膀胱癌、子宫颈癌、卵巢癌、脑瘤、结缔组织肿瘤、淋巴瘤等与肥胖也有一定的关系。肥胖对癌症的影响是多方面的，其

中体内多余的脂肪对人体激素平衡的影响最为主要，如脂肪细胞能释放雌激素，会增加女性肥胖者患乳腺癌的风险；腹部脂肪细胞能促使人体产生生长激素，会增加罹患多种癌症的危险。

(北晚)



健康新知

## 让患者了解医院 让医院展示形象

本版诚邀各医院展示科室特色，创造和谐医疗环境。

展示条件：各大医院展示的特色科室必须在业界享有一定知名度，本报将针对该科室的医疗水平进行调查，同时欢迎社会各界进行监督，如发现虚假宣传，坚决给予曝光。

报名热线：13592220126 13592220031 13033905685 13526297566

## 头晕头痛哪里看 周口耳鼻喉医院

周口耳鼻喉医院是豫东南唯一一家以激光治疗为主的耳鼻喉专科医院。主治头痛、头晕、失眠、健忘；鼻炎、鼻窦炎、上颌窦炎、中耳炎、咽喉炎、声带息肉等。疗效确切，随治随走。该院先后荣获“全国十佳耳鼻喉医院”等荣誉称号，院

院长王银邦当选“中国时代十大卓越人物”。

电话：8380632 13803949698

地址：周口市八一南路火车站北300米路西

网址：http://www.zkebh.com

启事：欢迎读者来信寻医问药、交流健康心得。邮箱：guanqili1798@sina.com

## 周口天久康药业

更专业 更健康

选择天久康 天天都健康