压力无处不在 焦虑如影随形

近日，香港著名导演杜琪峰的惊悚动作片《夺命金》和悲情大片《高海拔之恋Ⅱ》即将上演。据了解，前者表现的是人性的一念之间，后者说的是爱情的复杂悲情。杜导说：“虽然它们类型完全不同，讲述的却都是普通人的生活焦虑。”把现实生活中的种种焦虑搬上了银幕，可见“压力无处不在，焦虑如影随形”，这让在社会激烈竞争的白领感同身受。

不堪压力，焦虑症成都市人常见病

当今社会竞争激烈，面对升学、就业或升职时，每一个或多或少都会焦虑，比如刚进入职场的新晋人员，在工作压力下，常常因此心情烦躁、抱怨增多、紧张焦虑、心神不宁、失眠，这些一般经过自我调节或适度放松可能会消失。但是，有些菜鸟却会在较弱的压力、刺激时会感到担忧、紧张、不安、恐惧等，甚至感觉呼吸困难、心悸、尿频尿急、腹泻、头晕、皮肤苍白等，有时还会有濒死感。

神经专家说，这些刚入职的年轻人就是因为抗压能力差，容易出现焦虑症状，甚至发生焦虑症。不仅在精神情绪上出现紧张、烦躁、害怕和惊恐等焦虑情感，就连躯体上也有所反应，常常会出汗、血压升高，心悸、气短、胸闷、尿频、腹泻等症状。

这几年来，发病人群越来越多。据统计，在医院神经科门诊，大约有50%的患者是焦虑症，而且除了刚入职的年轻人是一大发病人群外，40~50岁的中年人，在工作、家庭、子女等压力因素，也使他们成为焦虑症的另一个高发人群。

无病呻吟，焦虑症的典型表现

在临床上，焦虑症的诊断并不比诊断抑郁症简单，反而因为焦虑情绪特别容易转化为躯体症状，常常漏诊。专家说，一般来说，大多数来就诊的焦虑症患者之前都看过很多医生，去过很多科室，检查也做了一大堆，最后才辗转到精神科或心理科得到确诊。

陈女士，45岁，离婚没多久就出现了长期腹痛腹胀、偶尔腹泻的症状。一开始，她去消化内科就诊，前前后后肠镜都照了8次，结果没有任何异常。但是，这种症状就是挥之不去，光看病的钱都花了几万块，最后，她才去医院神经科。专家给她调整睡眠，并给她服用抗焦虑的药物之后，躯体症状就消失了。

专家指出，焦虑情绪特别容易转化为躯体症状，全身上下，从头到脚，几乎身体的任何一个部位、任何一个器官都能出“毛病”。有的焦虑表现在头部，如头痛、头晕、头皮紧、耳鸣等，有的焦虑表现在心脏，气促、胸闷，甚至有濒死感。但是由于所有的相关检查结果都正常，家属时常不能理解这种状况，以为患者是“无病呻吟”，其实，患者自己更痛苦，时间久了，焦虑就会演变成抑郁。据统计，超过50%的焦虑症患者会伴有抑郁症状。

首治重要，至少坚持1年以上

由于焦虑症的患者，其躯体症状明显，而且时好时坏，持续的时间较长，严重影响正常的生活、学习、工作。专家说，在临床上，这类患者常常不知道自己患的是焦虑症，极容易去看中医科、消化科、心血管科等，仅有少部分患者会主动去精神科或神经科。

对焦虑症，诊断起来并不困难，但其治疗却要规范。根据《加拿大焦虑障碍指南》中的规定，维持治疗时间是1~2年，而国际抑郁症和焦虑症共识小组给出的维持治疗时间是1年到终生用药。因此，专家认为，通常，焦虑症患者的治疗时间至少1年以上。

值得注意的是，首次焦虑症治愈后，一定要按医嘱巩固治疗足够的时间，这是防止复发和转成慢性化和难治性的关键所在。

（杨城）

焦虑自测量表

依据发生频度评分：没有0分；有时1分；大多数时候2分；几乎所有时候3分。

1.我感到紧张(或痛苦)。

2.我感到有点害怕，好像预感到有什么可怕的事情要发生。

3.我的心中充满烦恼。

4.我不能够安闲和轻松地坐着。

5.我有点坐立不安，好像感到非要活动不可。

6.我突然发现恐慌感。

7.我感到有点害怕，好像某个内脏器官变坏了。

焦虑程度分值划分为:0~7分属无焦虑症状;8~10分属焦虑症状可疑;11~21分属肯定存在焦虑症状。

倾听 你身体的信号

一朋友是个工作狂而且粗心大意，停经两个月才去医院检查，怀孕了！她回忆说，难怪上个月总感觉那么累，周身的不舒服。

平时，她总要加班到很晚，晚上也要经常应酬。由于身体实在不舒服，前段时间，她不得已少加了很多班，也“错失”了许多应酬。现在回想一下，她好感激这个不舒服，少喝了许多酒，也多休息了不少时间，要不现在肯定该嘀咕腹中的宝宝会不会因为她的过量饮酒而有问题啊。

其实人体是非常聪明的，它知道什么对我们最好。在宝宝孕育的最初期，它让你感到很疲惫，迫使你有更多的休息，有利于宝宝的生长；它使你的嗅觉非常敏锐，平时能忍受的异味，比如烟味、酒味，现在一闻就想吐，而使得你的宝宝不受到有害物质的侵袭。

非怀孕期也是一样。当你已经超负荷运作时，身体就会给你发出困了、累了的信号，就是告诉你该休息了。只有在这种休息的状态下，身体才能进行最好的修复。当你的胃肠功能出现问题，消化不良时，你就会没有胃口，吃东西少了，自然也就给了胃肠休息、恢复的时间。

而我们现在的生活，往往是漠视，甚至对抗我们身体的信号。困了、累了，我们用咖啡、浓茶提神；甚至有饮料打出“困了、累了，就喝★★”的广告。你明明胡吃海喝了一个春节，肠胃在消极怠工，可面对一桌子山珍海味，不吃白不吃，你仍强迫自己吃多一点。

你对身体发出的信号不理不睬，终有一天它就“罢工”了。那时候，你想不停下来也不行了。

与其吃补品、保健品，不如懂得倾听身体的信号，并乖乖按照它的指示去做。

（阿辉）

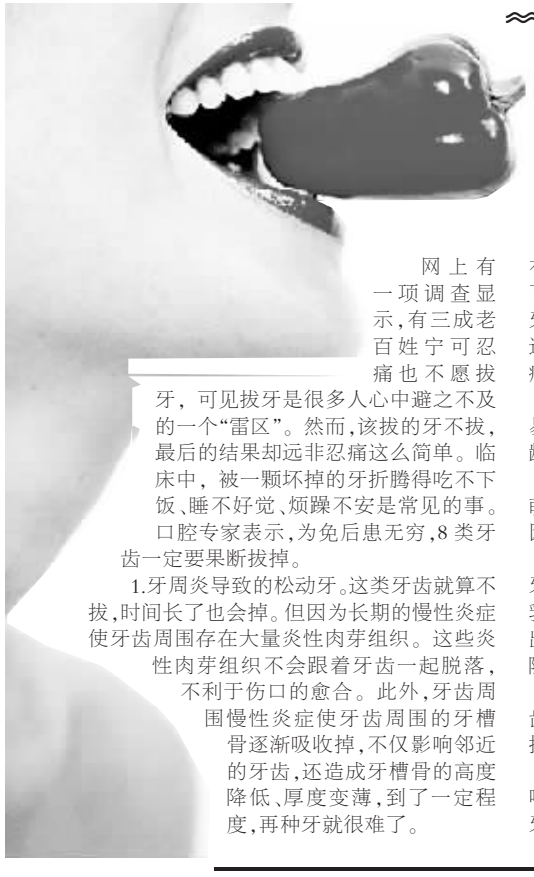
春季警惕 带状疱疹发病

“带状疱疹多发病于春季，加上春节期间人们生活不规律，带状疱疹患者明显增加。”医生提醒，防止带状疱疹发病，要保持作息规律，避免过度疲劳，防止病毒侵入。

医生介绍，带状疱疹多发病于春季，春节期间，由于人们忙年过节比较劳累，生活不规律，抵抗力下降，饮食过于油腻，容易诱发带状疱疹等皮肤疾病。

医生提醒，春季病毒活动强度有所增强，是各种疾病乘虚而入的高发时节，如果皮肤上出现水疱，不要摩擦患处，避免水疱破裂，防止细菌性感染；带状疱疹具有一定的传染性，与患者密切接触的婴儿、孕妇、免疫力低下人群及未接种过水痘疫苗的人都存在被传染的风险，应避免亲密接触带状疱疹患者。

（新华）



8类牙齿一定要拔

网上有一项调查显示，有三成老百姓宁可忍痛也不愿拔牙，可见拔牙是很多人心中避之不及的一个“雷区”。然而，该拔的牙不拔，最后的结果却远非忍痛这么简单。临床中，被一颗坏掉的牙折腾得吃不下饭、睡不好觉、烦躁不安是常见的事。口腔专家表示，为免后患无穷，8类牙齿一定要果断拔掉。

1.牙周炎导致的松动牙。这类牙齿就算不拔，时间长了也会掉。但因为长期的慢性炎症使牙齿周围存在大量炎性肉芽组织。这些炎性肉芽组织不会跟着牙齿一起脱落，不利于伤口的愈合。此外，牙齿周围慢性炎症使牙齿周围的牙槽骨逐渐吸收掉，不仅影响邻近的牙齿，还造成牙槽骨的高度降低、厚度变薄，到了一定程度，再种牙就很难了。

2.严重龋损导致无法保存的残根残冠。龋齿通常需要补或做嵌体修复，严重的龋齿还需要做根管治疗并做全冠来修复。但有些龋损特别严重的牙齿烂得太厉害，变成了没法修复的残根残冠，则应尽早拔除后镶牙或种牙，以利咀嚼功能的恢复。残根残冠的边缘往往比较尖锐，是口腔癌如舌癌、牙龈癌、颊癌的重要病因。

3.影响功能和美观的错位牙。这类牙很容易造成牙缝食物嵌塞，邻牙难以清洁干净而龋损，因此，这样的错位牙应尽早拔除。

4.额外生出的多生牙。常常引起正常牙的萌出障碍和错位，是牙列错位畸形的重要原因，常常需要尽早拔除。

5.滞留的乳牙。有些小孩到了换牙期，恒牙已经萌出，乳牙仍然不肯脱落。这些滞留的乳牙占据了正常牙列的位置，使恒牙错位萌出，引起牙列错乱，因此，滞留的乳牙必须拔除。

6.引起局部或全身疾病的病灶牙。有些牙齿是引起颌骨骨髓炎或上颌窦炎的病灶牙，拔除后有利于这些疾病的愈合。

7.牙列拥挤需要矫牙而进行的减数牙。影响美观的牙列拥挤在矫治前通常要“减数拔牙”，否则牙齿没排齐的空间。而且拥挤的牙列不易清洁，是牙齿龋坏的重要原因。

8.阻生牙，特别是智慧牙。阻生牙是引起邻牙牙根吸收、邻牙龋损、邻牙牙周炎、牙列拥挤和冠周炎的重要原因，还有一些阻生牙是颞下颌关节紊乱病的病因，因此，阻生牙大部分情况下有必要拔除。

口腔专家还提醒，除了智齿外，其他牙齿拔除后都要及时镶牙或种牙，否则长期空出一块，很容易造成牙齿移位、倾斜，到时想种牙、镶牙都不行了，生活质量大大下降。一般来说，镶牙可以镶固定牙或活动牙，拔牙后3个月后可以做。种牙也要等拔牙后3个月到半年再做，先是将钛钉种植于牙槽骨内，大概半年之后，等它们融合、长稳了，在钛钉上再装牙冠。无论是镶牙还是种牙，都要避免咬过硬的东西。

（阿芳）