

你了解慢性焦虑症吗

刘女士,45岁,已婚,中学教师。近两年来刘女士常感工作压力大,逐渐出现失眠。常莫名其妙地感到紧张、坐立不安,担心有什么不幸将要发生,如担心小孩会出事,担心自己会得病,担心家中被盗,担心学生放学回家途中出车祸,担心学校评比自己落后(实际上经常是先进)。遇事要上厕所,事越急,便意越重。同时,刘女士伴有失眠、多梦、入睡难;有时发生心慌、胸闷、胸痛、头痛和月经不调等多项躯体症状。为此,刘女士在多家医院的神经内科、消化科、中医科、心内科、泌尿科、妇科等多个科室就医,进行了包括胸片、心电图、脑电图、胃镜、B超、血常规、肝肾功能、血脂、血糖、电解质、免疫功能、甲状腺功能等多项检查,均未见异常。对症处理,效果不明显。

回顾过去,刘女士无重大躯体疾病史。家族中也无类似疾病史。大学毕业,家庭和睦。性格外向,喜欢与人接触,做事经常设定目标,但常感着急、忧虑。

诊疗经过:根据刘女士的病情和检查结果,医生诊断刘女士为广泛性焦虑障碍。并予抗焦虑治疗,辅助心理治疗。治疗1周后刘女士的睡觉改善,躺下后可以较快入睡,做梦减少;2周后焦虑程度减轻,遇事紧张程度降低,自觉有一种踏实感;4周后刘女士感觉病情显著改善,心慌、胸闷、尿频等症状消失,可以应付生活中的许多事情,且能够像病前一样做出决定和判断。



最常见的心理障碍

广泛性焦虑障碍又称慢性焦虑症,是焦虑障碍中最常见的形式之一。国外报道其年患病率约为1.1%~3.6%,终身患病率约为4.1%~6.6%。45~55岁年龄组患病率最高,女性患病率约为男性的2倍。该病可出现多种躯体症状和体征,成为躯体疾病的“模仿师”,所以大多数患者首先在综合性医院相关科室求诊,使该病成为综合性医院中最常见的心理障碍。世界卫生组织调查报告显示,广泛性焦虑障碍是综

合医院中仅次于抑郁症的第二大精神障碍。

精神性,躯体性,运动性

广泛性焦虑障碍的临床特点表现为精神性焦虑、躯体性焦虑和运动性焦虑。

精神性焦虑表现为持续性地过分担忧,或者在没有明确客观对象或具体内容情况下产生提心吊胆、恐惧不安、“杞人忧天”的感觉。患者担忧的内容常常是日常生活环境中的事情,

如岗位的责任性,家庭财政情况,家庭成员的健康,孩子的安全。遇事经常朝坏处想,易心烦意乱、坐卧不宁,没有耐心。患者的焦虑情绪并非实际威胁所致,或者其紧张、惊恐的程度与现实处境不相称,导致患者因难以忍受又无法解脱而感到十分痛苦。

躯体性焦虑表现为心血管系统、呼吸系统和自主神经症状,如头晕、心慌、心悸、胸闷、气急、口干、面部潮红或苍白、咽喉梗塞、胃部不适、恶心、腹痛、腹胀、腹泻、尿频、出汗、震颤等。

运动性焦虑表现为肌肉紧张及运动性不安,如搓手顿足、紧张不安、来回走动、不能静坐等。

其他症状:对外界刺激易惊吓、易出现惊跳反应,易惊醒等过分警觉表现;注意集中困难,记忆力减退,入睡难,阳痿、早泄、月经紊乱和性欲缺乏等。

高复发,倡导全程治疗

虽然科学家目前尚未找出有关广泛性焦虑障碍的确切病因,但有研究发现患者存在大脑神经递质的紊乱,一种名为5-羟色胺的神经递质在神经细胞突触间隙浓度较正常人高,推测这可能导致了焦虑的发生。目前,许多治疗广泛性焦虑障碍的药物机制都是调节大脑突触间隙5-羟色胺浓度。现代影像技术的发展为揭示广泛性焦虑障碍的病因提供了新的视角。以正电子断层显像(PET)为代表的功能性神经影像技术可实时观测活体人脑的功能状态,国外研究发现,广泛性焦虑障碍患者存在杏仁核、扣带回、前额叶、眶额皮质和颞叶的脑代谢异常,这些脑区的代谢比正常人高,推测脑区的高代谢状态导致了临床症状。

广泛性焦虑障碍是高复发性疾病,治疗倡导全程治疗。一般来说,总的疗程为1~2年。提高公众对广泛性焦虑障碍的知晓度,有助于早期识别患者,早期得到正确医治,提高改善生活质量。

(孙达亮)

夏秋之交防痔疮

在舒适的夏秋之交,人们应该提高警惕,小心痔疮乘机作一番。

夏秋之交天气干燥容易上火,人们普遍有大便秘结,而经常便秘是导致痔疮发作的主要原因,再加上此时夏日的余韵未尽,人们喜欢在晚上的街头吃些麻辣食物、各式烧烤及啤酒等,又使得痔疮的发生率大大提高。那我们该怎么办呢?其实,做到以下几点就可以大大降低痔疮的发生几率。

摄入足够水分

针对夏秋之交天气干燥的特点,我们需要摄入足量水来避免水分的丢失,尤其是在每天早晨,多喝水能够促进血液循环,加快肠蠕动,可帮助排便,以防出现便秘。如此对症下药,痔

疮也就少了发作的条件之一。

注意合理饮食

当然,仅仅多喝水防止便秘还是不够的,与此同时,我们也要“管好自己的嘴”。

1.忌食辛辣油腻、刺激性的食物:夏秋之交天气余热而干燥,更应合理调配饮食。中医认为过食“肥甘厚腻、辛辣炙燥之品”,易致肠道积热,湿热下注极易形成痔疮,因此我们应忌食辛辣油腻、刺激性的食物。

2.合理食用蔬菜水果:日常饮食中可多选用富含维生素和纤维素较多的“粗纤维”的蔬菜、水果、豆类等食物,能帮助排便,预防痔疮。而对于“荔枝、乌梅、葡萄、山药”等具有热性或收涩之性的蔬菜水果,应少食为好,以防大便干燥。

适当体育锻炼

夏秋之交是体育锻炼的好时候,加强适当的体育锻炼能够促进血液循环和肠蠕动,减少盆腔充血和痔疮发作。但应注意最好在早晨和傍晚气温不高的时候运动,并及时补充水分。

坚持日常防痔

1.养成良好的排便习惯:排便时间过长、久忍大便、经常久蹲、长时间屏气用力,易导致肛周血液回流不畅,日久易形成痔疮。

2.保持肛周清洁:保持肛周清洁可减少分泌物对肛周的刺激,降低痔疮的发生率。

3.避免久坐久立,常做提肛运动:如此可促进局部血液回流,减少静脉曲张淤积,对防止痔疮大有益处。

4.避免过度疲劳:中医认为疲劳可致脾气虚弱,中气下陷,升举无力,以发痔疮,故在日常生活中我们应该注意及时休息,劳逸结合,避免过度疲劳。

(王振宜)



“好”东西吃多也伤身

食品安全颇受关注的今天,人们会特意吃一些“公认”为营养成分含量高的、对人体有益的食物,但需注意进食有度,不然损害健康。“少吃多滋味,多吃坏身体”的老古话是有一定道理的。

牛奶——牛奶不但为人体补充优质蛋白质,还可提供易被人体吸收的钙,因此牛奶成为百姓最常喝的健康食品。不过,牛奶也不是喝得越多越好。因为牛奶中的蛋白质成分中主要是酪蛋白,如果吃进太多的酪蛋白,会促使胆固醇、甘油三酯等脂类物质沉积在血管壁上,降低血管弹性。牛奶中的碳水化合物是乳糖,它在体内酶的作用下分解成半乳糖,而半乳糖可在眼睛晶状体内蓄积,并影响晶状体的代谢,使晶状体蛋白质发生变性,使透光性降低。成年人每天以喝200~250毫升牛奶为宜,特殊情况也不要超过500毫升。

瘦肉——吃太多瘦肉同样会对人体产生危害。组成瘦肉的成分中有很多蛋氨酸,蛋氨酸在体内代谢过程中会转变成“同型半胱氨酸”。人体对“同型半胱氨酸”的代谢能力有限,一旦过量,它就会游离于血液中,损害血管内皮细胞。瘦肉每天摄入量以50~100克为宜。

海鲜——许多海域本身含有汞(水银),生活在其中的海洋生物都有富集重金属的“本能”,鲨鱼、箭鱼、国王鱼等远洋鱼类,含汞尤其高,且以甲基汞形式存在于海洋生物体内,在鱼卵和鱼翅中含量更高。甲基汞的毒性比无机汞大得多,摄入太多会引起视力模糊、手足疼痛,还会影响人体生殖细胞的形成,使精子数减少;它还可通过胎盘对胎



儿脑细胞造成损害。因此海鱼应该吃,但不能吃得太多,每天不要超过200克。准妈妈、孕妇、乳母及幼儿,最好不要吃鱼卵和鱼翅。

大豆——豆类是含植物蛋白最多的食品,其中还含对人有益的异黄酮等保健成分,所以有人认为豆类是理想的营养来源。这种观点虽有一定科学依据,但也应适量,否则同样会有损健康。因为豆类含有大量皂甙,它会刺激人体合成过多胆固醇(体内的胆固醇大部分是自行合成的),促使血清胆固醇增高;又能降低胆盐浓度,不利于胆固醇分解。豆类蛋白还会抑制肠道对食品中铁吸收,所以长期大量吃豆类的人会出现缺铁性贫血。每天吃豆类不超过100克。

海带——海带富含碘、钙、铁和

膳食纤维,因此是营养界提倡应该常吃的食品。然而,碘的摄入切忌过多,尤其是吃碘盐的人们。过量的碘会使脑垂体释放过多的促甲状腺激素,从而使甲状腺的上皮细胞不断增殖肥大。生活在沿海地区的居民,因平时已能从各种食物中摄取足量的碘,不要每天吃海带,海带的日摄入量限制在100克之内。

为了健康,我们每天吃多种食品,摄入量要适当:谷类300~500克,蔬菜400~500克,水果100~200克,畜肉肉类50~100克,鱼虾类50克,豆类25~50克,奶类250~500克,蛋类50克,油脂25克。如果你能充分认识到平衡膳食的重要性,那么对任何诱人的食品都会做到适可而止。

(新民)