

成天惴惴不安,持续心慌气短

如何防治焦虑症



江西省赣州市会昌县各所中学通过开展放飞纸飞机、拉动力圈、击鼓传球等趣味运动减压活动,纾解高三考生应考压力和心理健康。

朱海鹏摄

焦虑达到病理性程度,就成为了精神障碍

问:人为什么会焦虑?

黄悦勤:焦虑情绪是正常人对应激的一种反应,本质是不能耐受各种不确定性,表现既有心理的担忧、恐怖和害怕,也会带有行为上的回避和社会功能减退,同时还有生理的紧张、交感神经功能的兴奋。

焦虑并不意味着都是有临床意义的疾病状态,在应激面前适度的焦虑具有积极意义,因为适度的焦虑可以充分地调动身体各脏器的机能和潜力,适度提高大脑的反应速度和警觉性,有利于应对各种应激源,做事效率更高。

问:什么是焦虑障碍?

黄悦勤:焦虑障碍也称焦虑症,是一类较为常见的精神障碍,以焦虑情绪体验为主要特征,是过度的害怕和紧张,并伴有相关的行为紊乱的一类疾病。主要表现为无明确客观对象的紧张担心,坐立不安,还有植物神经功能失调症状,如心悸、手抖、出汗、尿频、失眠及运动性不安。与正常的焦虑情绪不同之处是

焦虑泛化,严重程度与客观事实或处境明显不符,或持续时间过长。

焦虑障碍就是焦虑达到病理性焦虑程度,以焦虑综合征为主要临床表现的一种精神障碍。焦虑综合征表现有精神症状和躯体症状。精神症状是各种内心的痛苦体验,包括惴惴不安、提心吊胆、恐怖、忧虑、害怕;躯体症状是在精神症状的基础上伴发自主神经系统功能亢进症状,包括心慌、胸闷、气短、口干、出汗、肌紧张、颤抖、颜面潮红或苍白、入睡困难、多梦、早醒等。

采取健康的生活方式,挫折教育不能缺少

问:如何预防焦虑障碍?

黄悦勤:焦虑的发生和一个人的性格特点、从小接受教育方式、外界环境和压力、个人体质等都有关。从小到老,都要预防焦虑障碍的发生。

首先应该主动培养良好的性格,不能缺少挫折教育,在环境变化时能保持情绪的稳定性,避免刻板、固执的性格,不合理地追求完美和不符合自身条件的过高要求。

中国首次全国性成人精神障碍流行病学调查显示,焦虑障碍患病率最高,终生患病率为7.57%,12月患病率为4.98%。那么,该如何看待焦虑障碍?如何治疗和预防?此次调查负责人——中国残疾人联合会副主席、北京大学第六医院社会精神病学与行为医学研究室主任黄悦勤教授进行了解答。

如果每天心情烦躁、沮丧、痛苦、失眠,被各种躯体不适的症状困扰,在恶劣的情绪状态下,出现不切实际的认知和思维,表现出偏离的情绪和行为——

如果凡事紧张、担心、害怕,易激惹,不能做出正确的决定,处理不好家庭成员的关系,做不好家务事,不能与同事、同学建立良好的合作关系——

那就说明精神出了状况,这个精神状况就是焦虑障碍(焦虑症)。

其次,要采取健康的生活方式,生活规律,维护正常的生物钟,不酗酒,不接触毒品。

第三,应该选择适合自己的生活事业目标,尽量避免不必要的压力事件,提高自己适应外界环境的能力。

需要强调的是,出现焦虑的症状时不要害怕,放松心情,自我调整。一旦无法自我调整而影响日常生活和学习工作时,就要及时就医,寻求有效的帮助。

有病不能乱投医,应该主动到精神卫生机构就诊,早发现,早治疗,遵照医嘱进行足量足疗程的治疗,防止复发。

必须采取生物心理社会的综合治疗原则

问:如何治疗焦虑障碍?

黄悦勤:焦虑障碍的发生、发展是生物—心理—社会因素综合的结果,因此必须采取生物、心理、社会的综合治疗原则。多数焦虑障碍呈慢性发作性病程,治疗的目标并非仅为了控制急性症状,还必须进行巩固和维持治疗即全程治疗,以防

止和减少复发。

首先,药物治疗是在精神医生的指导下服药,常用的药物包括5-羟色胺再摄取抑制剂、5-羟色胺去甲肾上腺素再摄取抑制剂、去甲肾上腺素能和特异性5-羟色胺能药物和5-羟色胺受体拮抗和再摄取抑制剂、丁螺环酮、坦度罗酮、苯二氮卓类和三环类抗抑郁药。辅助治疗药物包括非典型抗精神病药物或安眠药。

其次,心理治疗对于焦虑障碍有肯定的疗效。许多流派的心理治疗方法都可以用于焦虑障碍的治疗,例如认知行为治疗、精神分析疗法、支持性心理治疗、森田疗法、暴露疗法等。另外放松训练、正念疗法、冥想训练也可以有效缓解广泛性焦虑障碍的焦虑症状。心理治疗还能提高治疗依从性。某些不宜药物治疗的患者,例如哺乳和妊娠妇女及药物反应强烈而不能耐受的患者,只要本人相信和接受,心理治疗可以发挥良好作用。

据《人民日报》

◆ 用药指南

正确喷鼻子

鼻喷剂,看似简单的一按一喷,其实很多人使用得并不正确。在这里,我教大家一个7步法,正确使用鼻喷剂。

第一步,看。查看药物有效期,切勿用过期药。

第二步,清。清洁双手和孩子的鼻腔。鼻腔的清洁推荐辅助使用鼻腔用盐水或海盐水,它可以帮助清除过敏原和分泌物。

第三步,摇。将药物充分摇匀。

第四步,摆。喷药前要摆好两个姿势,一是摆好孩子的喷药姿势:保持自然头位,头稍向前倾斜,眼睛向下看;二是摆好拿药瓶姿势:一手拇指托在瓶底,食指与中指分别放在喷头两侧,确保药物剂量准确。

第五步,喷。喷药时,让喷头指向鼻腔外侧,不要指向鼻中隔,以免损伤鼻黏膜,操作不当易引起鼻出血。建议左手持药瓶喷右侧鼻孔,右手持药瓶喷左侧鼻孔,可以避免向鼻中隔喷药。

第六步,吸。喷药后应让孩子轻轻慢慢地吸气,使药物充分发挥作用,避免立即用力吸或擤鼻涕。

第七步,擦。喷药后擦拭干净喷头,防止分泌物和残留的药液堵塞喷头。需要提醒的是,很多家长会把喷头完全伸入鼻腔,弄得孩子很不舒服。 张克

◆ 疑问医答

肠道不舒服 要吃抗生素吗

读者宋先生问:最近肚子胀痛,趴着压着肚子,吃了抗生素后才感觉舒服些。请问我这样吃抗生素科学吗?

答:肠道中存在大量“益生菌”,如果自行滥用广谱抗生素、泻药或消炎止痛药,会造成肠道菌群紊乱,影响肠道健康,后患无穷,需要由医师指导使用。如果希望维持肠道菌群健康,需要注意饮食卫生,避免因腹泻而丢失益生菌,同时避免长期摄入高糖、高脂食物及久坐少动的生活习惯,这样才能肠道健康。 齐璐璐

可自主跳动的 心脏培育成功

奥地利科学院分子生物技术研究所的科学家利用人类多能干细胞培育出“迷你”心脏类器官,称为“类心脏”,它们可以自行组织为心脏状结构而无需实验支架,可自主跳动。

缺乏良好的人类心脏生理模型是阻碍人们理解心脏疾病、开发再生疗法的主要瓶颈。以前的组织工程学3D心脏类器官对损伤的生理反应与人类心脏不同,往往不能作为良好的疾病模型。

研究小组发现这颗“迷你”心脏有一个清晰的心室,可有节奏地收缩,从而挤压腔内的液体。其每分钟跳动60到100次,这与相同年龄大小的心脏的速率相同。 据《科技日报》

◆ 医生提醒

警惕这对“难兄难弟”找上门

青海最美的季节来了,成片的油菜花盛开,23岁的张欣和闺蜜去青海湖游玩,置身花海中自拍时不停狂流鼻涕打喷嚏,返程途中突发胸闷气短,被紧急送往青海大学附属医院就诊,检查后才知道是过敏性鼻炎引发的哮喘。

“过敏性鼻炎主要病因是接触周围环境中的生物或物质,如尘螨、花粉、油漆、刺激性气体等因素导致的鼻黏膜的过敏反应。发病时会出现鼻塞、打喷嚏、流鼻涕、鼻塞、嗅觉减退等症状。”耳鼻喉科副主任医师介绍,春暖花开,柳絮飘飞,是过敏性鼻炎的高发时期。空气中的花粉、尘螨增多,更容



易加重过敏性鼻炎的症状。由于过敏性鼻炎的症状与感冒相似,很容易当成感冒来治。

鼻炎和哮喘其实是一对“难兄难弟”,过敏性鼻炎不好好防治,有可能就变成哮喘。因此,一旦确诊为过敏性鼻炎,建议在医生的指导下有针对性用药和治疗,可以有效控制病情。另外,患者平时可经常用专用的鼻腔清洗剂清洗鼻腔,减少细菌、灰尘、病毒对鼻腔的影响,家中多开窗通风,被褥勤晒勤换。 肖凯

喉科副主任医师介绍,春暖花开,柳絮飘飞,是过敏性鼻炎的高发时期。空气中的花粉、尘螨增多,更容

◆ 健康知识

崴脚之后怎么办

踝关节扭伤俗称“崴脚”,是最常见的运动损伤。不少人在崴脚后处理不当,导致恢复缓慢,严重影响工作、生活和运动能力,甚至发展为反复崴脚,继发关节炎。

崴脚后,第一时间该如何处理?

即刻按压痛点 崴脚之后,第一时间应按压痛点。首先,要先摸到自己的外脚踝,摸到一个突出的点后往下1厘米,再往前1厘米摸到一个小坑,找到距腓前韧带所在的位置。然后持续按压,大概20分钟之后,再进行其他处理,这样出血会明显减少。

及时固定 发现韧带断裂以后,首先及时就医,给受伤部位固定石膏,但是石膏相对来说不太透气,

很多患者不能接受,因此还有一种替代品就是护踝。很多人家里都备有一些运动用的护踝,就像是增厚的袜套一样,但这种护踝只有运动保护的作用,在急性韧带损伤的时候,它的固定效果是不够的。出现急性韧带损伤,推荐使用硬护踝。硬护踝包括两种,一种是搭扣的,一种是系带的,这两种都可以起到比较好的固定作用。固定的时间一般是3~4周,因为踝关节的韧带经过3~4周以后才能够基本愈合,之后才能做下一步的康复。

冰敷 血管撕破之后千万不要热敷,而要选择冰敷,这样才能让血管发生收缩,血液的流出进一步减少,起到消肿的作用。要学会制作

专用的运动医学冰袋。这种冰袋的好处就是里面放上冰和水之后,形成一个软性的结构,可以让踝关节的各个方向都得到冰敷。在冰敷之前,要在踝关节上方铺上一块毛巾,主要是为了防止冻伤。同时,也要注意冰敷的时间,一般来说是20~30分钟,可以间隔半个小时再冰敷一次,这样的效果会更好。

做了这些处理之后,还需要有相应的包扎和抬高处理。弹力绷带、弹力袜等都能起到加压作用,可以减少出血。另外,还要注意抬高患肢,因为患肢是由外周到心脏进行回血的,如果下肢长期下垂,就会使关节持续处于淤血的状态,不利于康复。 江东

◆ 小验方

菊花熏眼 缓解干涩



当代人使用手机、电脑越来越多,导致用眼过度,很容易引发视疲劳,并出现眼干、眼涩、疼痛或畏光等现象。药物熏蒸是中医眼科常用外治方法,其机理是利用蒸汽的温热效应,起到药疗、物理热疗的双重作用,进而有利于促进泪液循环和泪液分泌,改善眼部的营养状况。现推荐一个能够缓解眼干的熏蒸及口服方。

具体为:取菊花、枸杞、麦冬、生甘草、金银花各10克,用开水冲泡5分钟后倒入杯中。闭眼靠近水杯,让杯中的蒸汽徐徐熏蒸干涩的眼睛,可连续加水熏蒸(热气不够可稍煎煮后再熏),熏后的水可当茶饮,每日熏3次。有祛风解毒、滋肝润燥的作用,适用于用眼过度引起的眼干、目涩、疼痛。一般连用3~5天,干眼症可以得到明显缓解。

菊花有疏散风热、清肝明目的作用;枸杞可补肾益精、养肝生津;麦冬味甘,质柔多汁,能养阴益胃、清热润燥,还有较强的抗菌作用。甘草善止咳润肺、缓急解毒,不仅能调和药性,也可抗炎、抗变态反应。金银花擅长清热解暑、凉散风热,可抑制多种细菌、病毒。诸味合用,有清热解暑、祛风明目、滋阴润燥的功效。

需注意,熏蒸时水温要适当,以免烫伤眼睛。 蒲昭和