

操心儿子老是不找对象 大妈患上焦虑障碍

■全媒体记者 冯梦苓
通讯员 徐佳青

焦虑是我们生活中常有的一种状态，人人都会碰到。然而，焦虑的情绪一旦放大和延长，很有可能发展为焦虑症，从而严重影响到正常的生活。家住胜山的胡大妈就因焦虑吃了不小的苦头。

大妈头痛多时,严重时靠麻醉药止痛

今年52岁的胡大妈是一名普通的家庭妇女，做事勤快又麻利，家里的事都被她打理得井井有条。前几年，儿子大学毕业，在家附近找到了一份不错的工作。照理说，家庭和睦，儿子孝顺，胡大妈的生活应该很美满。

可是，看着儿子的同龄人都纷纷结婚生子，就自己儿子迟迟没有动静，连女朋友都不愿意找，胡大妈开始着急了。“我儿子个子不矮，长得也不错，工作也挺好的，怎么就没有女朋友？”胡大妈到处托人介绍，但都没有结果，愁得她晚上开始失眠，白天也打不起精神，连吃饭都没了胃口，原本见人三分笑的好脾气也不见了。胡大妈说自己看什么都觉得不顺眼。

一年前，胡大妈开始头痛。为了治病，也跑了许多医院，甚至还去了宁波杭州等神经内科就诊，然而头颅CT、脑电图等检查做了不少，但却没什么发现。

越是查不到原因，胡大妈越是担心，怀疑自己是不是得了不治之症了。“我这个身体可怎么办，儿子还没找到对象，会不会影响他娶媳妇？万一娶到了，生了孩子，我这头痛的毛病怎么给他们带孩子啊？”胡大妈越是担心，头痛就越是严重，就跟戴了紧箍咒似的，疼起来像是要炸开一样。为了止痛，胡大妈开始吃止痛药甚至是麻醉药，但效果并不好。

在一次机缘巧合下，胡大妈来到了慈溪市第七人民医院睡眠障碍中心。了解胡大妈的病史后，精神科副主任医师徐孟松诊断其为焦虑障碍，给她开了对症的药物。第二周复查，胡大妈的头痛就有了明显的改善；第三周，胡大妈表示，头疼发作时，可以不吃止痛药了；第四周，胡大妈的头痛就没有再发作过。

患者对于精神类疾病有抵触感,羞于就诊

随着人们生活节奏的加快、生活方式的改变，竞争日益激烈，焦虑发生越来越频繁。短期焦虑可以使呼吸和心率加快，血液集中向脑部等重要器官输送，能适度提高大脑的反应速度和警觉性，从而更好地面对严峻的环境。但是，若长期处于严重焦虑状态，会对人体的生理健康和精神（心理）健康产生不利的影响，干扰正常生活和工作。胡大妈正是如此。

“其实我们普通人眼里总觉得不会得心理疾病，也不会有焦虑障碍。因为他们认为焦虑障碍那肯定是心理上的担心紧张恐惧害怕等等，根本不会想到心理状态也会引起躯体的症状。”徐医师解释，焦虑和抑郁的主诉大多表现在情绪反应，但有22%为躯体症状，而头疼是最为常见的一种。

焦虑有很多症状，除了害怕性期待、容易发脾气、对噪音敏感、坐立不安、注意力下降、担心等心理表现外，躯体表现更为丰富，如口干、食道内异物感、过度排气、肠蠕动增多或减少等消化系统的表现，或是胸部压迫感、吸气困难、过度呼吸等呼吸系统表现；或是心慌、感觉心律不齐等心血管系统的表现；或是尿频尿急等泌尿系统的表现；以

及头痛、耳鸣、肌肉疼痛等神经系统的表现。

然而，很多患者在出现某些不适时，往往前往综合性医院就诊，极少会考虑到心理的原因。徐医师表示，据可靠统计，综合性医院不同科室就诊患者中出现焦虑抑郁的比例不等，其中消化内科为47.1%，心血管内科27.1%，妇产科49.1%，神经科为36.8%，而在这些患者中出现头痛（头晕）的占了22.2%，腹痛占了14.4%。

“不少患者对精神类疾病有病耻感，认为得这病很羞耻。早几年，也曾碰到患者戴着墨镜甚至是头盔前来就诊。近几年情况好一些，但也有不少患者在看病前会先排摸一下，看周围没有熟人才会进诊室就诊。”徐医师表示，精神类疾病与躯体疾病没什么不同，只不过是“生病的地方”不一样，而焦虑障碍就相当于“精神上的小感冒”，患者不要避讳或者故意回避精神心理科室。

想摆脱焦虑,除了治疗,还要运动

“要预防焦虑症的产生，关键在于心态的调整。首先要意识到并能正视自己的心理问题，坚定信心，相信自己是可

以被治愈的，然后配合医生的治疗。”徐医师解释，除了找到正规的精神科医生进行对应治疗外，自我调整必不可少，有氧运动就是一种好方法，比如常见的慢跑、快走、游泳、爬山、骑自行车等。

“运动后大脑能生成一种内啡肽，这种肽能够调整不良情绪，调动神经内分泌系统，提高免疫力，缓解疼痛。在内啡肽的激发下，人能顺利入睡，消除失眠症，并使人的身心处于轻松愉悦的状态中，让免疫系统实力得以强化。”徐医师介绍，内啡肽是一种“快乐因子”，可以对抗疼痛、振奋精神、缓解焦虑和抑郁。

此外，可以尝试变换环境，多听一些舒缓流畅的音乐；参加一些户外活动，提高与人交际能力，多跟身边人沟通，走出去，培养自己的兴趣爱好，亲近大自然，陶冶性情。“也可以尝试深呼吸法、冥想法等调试情绪。”徐医师表示，在日常生活中，如果出现焦虑情绪，不要紧张，学会释放不良情绪，更要适度减压。

最重要的一点是，要学会提升自己的自信心，缺乏自信心也是导致社交焦虑障碍高发的因素之一。问题来临的时候要积极地去面对，不逃避问题，努力摆脱社交焦虑障碍的困境。

饮食习惯 对睡眠有哪些影响？

受访专家：慈溪市第七人民医院睡眠障碍康复中心主任 符彬

问：如何改善睡眠环境？

答：温馨舒适的睡眠环境有助于改善睡眠质量、延长睡眠时间。舒适的睡眠环境包括适宜的卧室温度、舒适的寝具、柔和的灯光等。室内温度一般在20—23℃最为适宜。床、床垫、枕头等都是能影响睡眠的寝具，它们的选择与睡眠质量有重要的关系。还有卧室的灯光不宜太亮、太刺眼，柔和、偏暗的灯光会促进睡眠，过亮的光线会抑制松果体分泌褪黑素。褪黑素是一种有助于睡眠的物质，它可以抑制交感神经兴奋，使血压下降、心率减慢，增强免疫力、缓解疲劳。因此，晚上睡觉应关闭电视、电脑等可以发出光线的电器。

问：入睡前腿总感到不舒服是什么病？

答：有一部分中老年人在夜间卧床睡觉时，下肢处于一段时间的“静止”状态后，会出现难以描述的异常不适感。这种不适感一旦出现，便会逐渐强烈，直到几乎不能克制地要活动肢体，并在活动后立即获得不同程度的缓解或暂时消失。但是再次躺倒床上一段时间后又开始不舒服起来，患者被迫晚上需要起来活动好多

次，直到精疲力竭才迷迷糊糊地睡着。然而到次日醒来一切又都正常，这种奇怪的病称为“不安腿综合征”。

目前，不安腿综合征的确切病因和机制尚不明确。有研究显示，它具有家族聚集性，遗传因素在发病中发挥重要作用。另外，缺铁也是重要病因之一，此外一些药物也可以导致或诱发不安腿综合征。不安腿综合征的治疗包括药物治疗和非药物治疗。药物治疗包括补充铁剂、多巴胺类药物、抗癫痫药、阿片类药物等，非药物治疗包括经颅磁刺激、运动训练、良好睡眠卫生习惯等。

■全媒体记者 冯梦苓 整理

中国精神卫生界大咖 来院授课

■全媒体记者 冯梦苓
通讯员 徐佳青

近日，上海市精神卫生中心主任医师，复旦大学上海医学院教授、博士生导师江开达教授来到慈溪市第七人民医院，为精神科医生进行《以“全程治疗”到“患者为中心”的精神分裂症治疗策略》授课。

授课现场，江开达教授通过大量生动详实的案例，系统地向医生们讲解关于精神分裂症患者全程管理的治疗观念以及患者为“患者为中心”的精神分裂症治疗策略》授课。

这并不是江开达教授第一次

来院开展业务培训。自2018年市第七人民医院成立“江开达名医工作室”以来，江开达教授在市七院开设特需门诊为当地患者解决痛苦的同时，还定期开展学术讨论交流研讨，帮助市七院医生提高自身的业务能力，培养市七院名医，提高慈溪本地精神卫生的医疗实力。

“心理健康是一个重大的公共卫生问题，也是重大的社会问题，各级政府高度重视，从事心理卫生服务也越来越被老百姓所接受和认可。”市第七人民医院相关负责人表示，今后，医院会搭建更多的平台，经常性开展业务学习、专题讲座等，不断提升医院的心理精神卫生服务能力和水平，改善患者的就医条件，满足不同层次患者的就医需求。



包汤圆 庆元宵

元宵节这天，慈溪市第七人民医院举办了“医患共包汤圆”的活动，让患者们在活动中感受浓浓的节日氛围和独特的传统文化魅力，将团圆的期盼寄托在一碗碗汤圆中。

■摄影
全媒体记者 冯梦苓
通讯员 徐佳青

七旬大伯肺里“破”了个大洞 始作俑者竟是“三高”

■全媒体记者 冯梦苓
通讯员 徐佳青

王大爷今年76岁，身体一直不错，平日在家种种田地，一来种些新鲜瓜果给子女尝鲜，二来也打发打发时间。年前，王大爷突然感觉右侧身子使不上劲，刚开始以为是干农活累了，但休息了几天也没好转。直到几天后子女回家才发现，于是立即带着王大爷前往慈溪市第七人民医院内科检查。结果这一检查，发现了许多问题。

脑梗住院,结果查出肺脓肿

“王大爷手脚乏力的原因找到了，是脑梗塞。”接诊的是内科主治医师苏雯雯，她介绍，王大爷的头颅CT检查提示颅内多发缺血灶，诊断为血糖血脂高所导致的脑梗塞。因为王大爷有严重的“三高”，入院检查血压156/94mmHg，空腹血糖达到了13mmol/L，餐后血糖19.6mmol/L，糖化血红蛋白7.5%，甘油三酯5.6mmol/L，低密度脂蛋白胆固醇3.84mmol/L，都超过了正常的参考范围。此外，在筛查胸部CT发现，王大爷的肺情况十分糟糕，右肺感染性病

变，出现了一个直径7.6cm的空洞，初步考虑是肺脓肿。

不会是肺癌吧？王大爷的子女十分担心。“这个肺部的空洞不规则，不能排除肺部恶性肿瘤可能，但我们发现王大爷的身体有带状疱疹。考虑到王大爷不抽烟，家里也没有肺部恶性肿瘤病史，综合考虑还是建议先抗炎治疗，同时进一步完善病理检查。”苏雯雯医生向家属建议。

这时王大爷也突然想起来，一周前自己种完地回家，洗澡时曾不小心着了凉，偶尔有几声咳嗽，当时以为就是一场小感冒，没在意，没想到会演变得这么严重。

住院以后，苏医生根据王大爷病情制定了一套个性化治疗方案，首先就是脑卒中的二级预防（即预防再次发生脑血管意外），进行抗血小板、稳定斑块，稳定血压、血糖治疗，至于肺部感染的情况，以及痰培养结果，给予敏感的抗感染药物。对此，王大爷积极配合医护的治疗，监测血糖血压，规范吃药。

经过3周的治疗后复查胸部CT，肺部的空洞缩小至3.7cm，这可把王大爷高兴坏了。与此同时，王大爷的血糖监测也在正常范围，血压也基本正常，抽血复查血脂也恢复

了正常，几次病理检查结果阴性，多次痰找抗酸杆菌也是阴性，右侧肢体乏力也明显改善。“太好了！”一切都向着好的方向发展，王大爷和家属也更有信心，坚持继续治疗。

糖尿病“不声不响”,但千万不可忽视

“目前，王大爷已经基本康复，再观察几日便可出院。这次也幸亏家属带患者来了医院，及时发现肺脓肿，不然王大爷就危险了。”苏医生庆幸，她表示，这次王大爷发病的罪魁祸首是“三高”，尤其是高血糖。

“糖尿病是心血管疾病的独立危险因素，强化血糖控制可以使大血管事件的发生率降低9%，心肌梗塞的发生率降低15%。”苏医生解释，糖尿病早期并无明显不适症状，不检测血糖，很难被人发现。

王大爷就是如此，尽管年近八十，但平时并不注意体检，患上糖尿病、高血压、高血脂而不自知，长时间的“三高”才导致脑动脉粥样硬化引起脑梗塞。

除了大血管并发症，糖尿病还有许多并发症，如糖尿病眼部并发症、糖尿病神经病

变、糖尿病足、感染等，其中感染最为常见，也最为被人忽视。苏医生介绍，感染一般以呼吸道感染发生率最高，也就是王大爷口中的感冒，因为“感冒后”也没有及时就诊，代谢紊乱、血管病变、神经损害、机体防御功能下降，逐渐演变成肺部感染，最终成为肺脓肿。

“所以你别看糖尿病平日常里‘不声不响’，但它的危害很大。市民要养成定期体检的习惯，积极控制血糖、血压和血脂。”苏医生表示。

想要“控好糖”，从规范自我营养做起

近些年，中国成人糖尿病患病率已经攀升至11.6%，患者数量高达1.14亿，然而糖尿病的治疗率仅为25.8%，血糖控制达标率仅为39.7%。那么，如何预防和控制糖尿病呢？苏医生给出了以下几点建议：

首先，吃动要平衡，达到或维持健康体重。控制腰围，预防腹型肥胖，男性腰围不超过90cm，女性腰围不超过85cm；合理饮食，预防营养不良，成年人BMI应该在18.5—23.9之间；规律运动，有氧运动为主，每周至少3

次，每次不少于20分钟。

其次，主食定量，摄入量因人而异，粗细搭配，全谷物、杂豆类应占主食摄入量的三分之一，尽量选择低GI（Glycemic Index，译为升糖指数）食物，蔬菜、水果适量，种类、颜色要多样。常吃鱼禽，蛋类和畜肉适量，限制加工肉类和肥肉摄入。奶类豆类天天有，保证每日300g液态奶或适量奶制品的摄入，零食加餐可以选择开心果、扁桃仁等坚果。清淡饮食，足量饮水，限制饮酒。烹调注意少油少盐，成人每天烹调油25g—30g，食用盐不超过6g，推荐饮用白开水，成人每天饮用量1500—1700ml，糖尿病患者不建议饮酒。

再次，吃饭要定时定量，细嚼慢咽，注意进餐顺序。定时定量进餐，餐次安排视病情而定；控制进餐速度，早餐15—20分钟，中晚餐30分钟；改变进餐顺序，先吃蔬菜、再吃肉类、最后吃主食。

最后，也是最重要的一点，要注重自我管理，其中主要包括饮食控制、规律锻炼、遵医嘱用药、监测血糖、足部护理以及高低血糖预防和处理等六个方面的自我管理；定期接受营养师的个体化营养指导，频率至少每年四次。



康复技能训练

为了提高精神病患者出院后的社会适应能力，慈溪市第七人民医院根据患者情况进行不同类型的劳作康复技能训练，帮助患者改善精神障碍的病态表现，提高疾病治愈力，恢复和提高社会功能，使他们早日康复回归社会。图为患者撕橡皮圈进行劳作技能锻炼。

■摄影 全媒体记者 冯梦苓 通讯员 徐佳青



慈溪市第七人民医院（杭州湾新区）
宁波杭州湾新区名仕路148号
电话：0574-63819609
慈溪市第七人民医院城区门诊部（慈溪市心理卫生中心）
浒山街道解放西街640号
电话：0574-63898070（24小时心理咨询热线）

慈溪市第七人民医院
Cixi Seventh People's Hospital