

老是怀疑自己生病了，可能是“疑病症”在作怪

■全媒体记者 李佳珊
通讯员 沈燕

在快节奏、高压力的生活中，心理健康问题如同隐形的阴霾，悄然影响着越来越多人的生活。其中，疑病症作为一种特殊的心理现象，正逐渐走进公众视野，成为不容忽视的社会议题。它不仅让患者的生活质量大打折扣，也给医疗系统带来了不小的挑战。慈溪市第七人民医院睡眠医学中心副主任、浙江省中西医结合学会精神疾病专委会青年委员陈一一通过真实的病例故事，揭开疑病症的面纱，带大家深入了解这一心理障碍，探索其背后的成因与应对之道。

病例一：疑云笼罩下的“健康迷雾”

“陈医生，我这五个月来总是觉得心慌、胸闷，跑了很多大医院，名医专家看了个遍，反复做了很多检查，都说我没病。可我就是觉得不舒服，家里人也不理解我，说我矫情。”29岁的小李（化名）在心理科诊室里，满脸疲惫地诉说着自己的遭遇。他的故事，是许多疑病症患者的缩影。

在小李的描述过程中，陈医生也感受到了患者的绝望。他的生活受到了很大的影响，不是在医院，就是在去医院的路上。总是请假，完不成工作，自己也不好意思干下去了，主动辞了工作。

通过询问才知道，五个月前，小李的好朋友因心脏病发去世了，他非常悲痛。没过几天，他吃早饭时突然感到“一股气从胸部往上冲，直达头顶”，并感到头昏、心慌、闷气，觉得自己可能是“脑冲血”或心脏病，马上去医院做了体格检查与心电图、胸透，均未发现异常。又在自己反复要求下，做了钡餐透视、脑电图、脑超声波检查，均无异常。

现代社会，信息爆炸让健康知识触手可及，但也带来了信息过载与误导。小李在朋友的关注达到了前所未有的高度。一次偶然的“胸闷”体验，在他心中种下了疑病的种子。尽管医学检查一再证明他身体无恙，但小李的疑病观念却如野草般疯长，严重影响了他的工作和生活。频繁就医，进行各种不必要的检查，却始终无法摆脱内心的恐惧与不

安。这不仅浪费了医疗资源，也让患者及其家庭承受了巨大的心理和经济负担。

病例二：恐惧如影随形的“艾滋疑云”

另一位患者小张（化名）因工作需要，经常住酒店。“有一次我皮肤破了个口子，当时没留意，洗完澡用酒店的毛巾擦拭后，越想越不对，想起以前看过的报道，说流血破口后碰到艾滋病病毒容易被感染。”小张说，第二天起来后总觉得下身不适，之后又有咽痛、淋巴结肿大、腹泻等情况。结合自己下身不适、免疫力下降等症状，开始担心自己得了艾滋病。

应对：理解与治疗并进“解开心结”

陈医生表示，面对疑病症这一复杂的心理障碍，理解与治疗同样重要。首先需要认识到，疑病症并非患者故意为之，而是其内心深处对健康的过度担忧和恐惧所导致的。因此，对于患者的家人来说，保持耐心和理解至关重要。疑病症的治疗一般以心理治疗为主，辅以药物治疗。心理治疗的目的在于让患者逐渐了解所患疾病的性质，改变其错误的观念，解除或减轻精神因素的影响，使患者对自己的身体情况与健康状态有一个相对正确的评估。另外，环境的转移、生活方式的改变、转移

患者的注意力，以及引导患者做其他有趣的事情，也可获得一定的改善。目前常用的心理治疗有认知治疗、行为治疗与精神分析等，森田疗法对消除疑病观念可能产生良好影响。抗焦虑与抗抑郁药可消除患者焦虑、抑郁情绪，但需在医生指导下进行。

从心理学的角度看，疑病症是患者更多地关注自己，减少了对周围人感受、需求的关注，或是过度防御，害怕自己损失或受到伤害，达到一定程度会引起自己的不适和周围人的痛苦。“当你爱别人的时候你会去关注别人，当你不爱别人的时候就只会关注自己。多交朋友、多做公益，关心别人，把爱给别人，你快乐，别人也快乐。”陈医生建议道。

作为一种特殊的心理障碍，疑病症正逐渐引起社会的广泛关注。通过上述案例和分析，不难发现疑病症的成因复杂多样，治疗也需多管齐下。陈医生呼吁社会可以以更加开放和包容的心态去理解和接纳患者，为他们提供必要的帮助和支持。只有这样，才能真正解开疑病症患者心中的枷锁，让他们重获健康与幸福。

健康大讲堂



多学科联合门诊让女性“更”健康

近日，市妇幼保健院更年期多学科门诊开诊，由妇科、乳腺外科、内科、中医妇科、药学等多学科医生联合会诊，综合评定治疗方案，为合并多症状、多体征的更年期女性就医带来便捷、高效的就诊体验。图为医生在给患者进行会诊。

■摄影 全媒体记者 王烨江
通讯员 黄梦莹

浅谈耳鸣的中医保健知识

■全媒体记者 李佳珊
通讯员 徐吉芳

在日常生活中，不少人会遇到耳朵嗡嗡作响、持续不断的耳鸣问题，不仅影响睡眠质量，还让人精神不振，给生活带来了不小的困扰。慈溪市中西医结合医疗健康集团红十字院区中医科副主任中医师陆芳芳表示，近年来，随着个人生活节奏的加快，生活压力的增加，来医院看耳鸣的患者有所增多。为此，陆医生来浅谈一下耳鸣的中医保健知识，帮助大家更好地理解和应对这一症状。

中医对耳鸣的记载最早见于《黄帝内经》，历代医籍中还有“苦鸣”“蝉鸣”“耳中鸣”“耳数鸣”“耳虚鸣”等不同名称。中医认为肾开窍于耳，五脏六腑可以通过相互之间的作用影响到耳。根据中医的辨证施治原则，耳鸣大致可以分为实证和虚证两大类。

实证耳鸣多因外邪侵袭、情志失调或饮食不节所致。例如，风邪侵犯人体，循经上扰耳窍，可导致耳鸣；肝胆火逆、痰火上蒙清窍，也会引发耳鸣。这类患者往往伴有口苦咽干、急躁易怒、大便秘结等症状。对于实证耳鸣，中医主

张以清热泻火、化痰通络为主要治疗原则。

相比之下，虚证耳鸣则多与肾阴不足、气血亏虚有关。随着年龄的增长、久病不愈或生活劳累过度，肾阴逐渐亏虚，导致耳窍失养，从而产生耳鸣。这类患者常伴有腰膝酸软、头晕目眩、失眠多梦等症状。对于虚证耳鸣，中医则强调滋补肾精、益气养血的治疗方

法。

在日常生活中，我们该如何进行耳鸣的中医保健？陆医生来给大家支招：

首先，保持情绪舒畅至关重要。中医认为情志失调是导

致多种疾病的重要因素之一，保持心情愉悦、避免过度焦虑和压力对于预防和缓解耳鸣具有重要意义。

其次，在饮食方面也需要注意。实证患者应尽量选择清淡饮食，避免辛辣刺激性食物摄入；而虚证患者则应多食用一些具有滋补肾精、益气养血作用的食物，如山药、枸杞、红枣等。同时，戒烟戒酒也是必不可少的保健措施之一。

此外，养成良好的作息习惯对于预防和缓解耳鸣同样重要。保证充足的睡眠时间、避免熬夜和过度劳累有助于维持身体的正常代谢和免疫功能，从而降低耳鸣的发生风险。

按摩耳部周围穴位也是中医推荐的耳鸣保健方法之一。通过按揉听宫穴、翳风穴等穴位，可以促进耳部血液循环、疏通经络、开窍聪耳；揉耳根、捻耳法、鸣天鼓等手法则可以进一步改善内耳环境、促进中耳炎症的消除和辅助内耳神经功能的保持。

耳鸣看似微小，实则影响深远。通过中医的辨证施治和日常的保健措施，可以有效地预防和缓解它带来的困扰。遇到相关问题也可以及时就医，积极采取科学的治疗方法，让耳朵重新恢复宁静和健康。

中国公民健康素养66条——基本知识与技能释义

环境与健康息息相关，保护环境，促进健康。

良好生态环境是人类生存和发展的基础，人类所患的许多疾病都与环境污染有很大关系。无节制地消耗资源和污染环境是造成生态环境恶化的根源。每个人都有爱护环境、保护环境不受污染和破坏的责任。发现破坏生态环境的行为，应及时劝阻或举报。遵守保护环境的法律法规，讲究社会公德，自觉养成节约资源、不污染环境的良好习惯，倡导文明健康、绿色低碳、简约适度的生活方式。减少资源消耗，实施垃圾分类。优先选择绿色环保产品，减少一次性消费品的使用，节约用水用电，适度使用空调，践行低碳出行。保持家居环境整洁卫生，经常打扫室内、庭院卫生，不留卫生死角。厨房、厕所无异味。垃圾日产日清，做好垃圾分类。爱护公共环境，规范饲养宠物，做好宠物粪便清理，文体娱乐活动不扰民，共同营造清洁、舒适、安静、优美的生活环境。气候变化和极端天气事件的发生可能影响健康。绿色消费，低碳出行，能助力减缓气候变化。老人、儿童、孕妇、疾病患者和户外工作人员是脆弱人群，要密切关注天气预报、空气质量信息和气象灾害预警信息，提前做好风险防范。极端天气下要更加关注基础疾病变化并及时就医，重污染天气时尽量减少或避免户外活动，高温热浪天气要尽量避暑和防止中暑，低温寒潮天气要注意保暖和防止冻伤，台风和暴雨天气要防止溺水等意外伤害。

■全媒体记者 李佳珊 整理

健康政策直通车

压力大，大便不成形该怎么办？

问：医生，我这半年来反复大便不成形，发作时每日大便3-5次，伴有黏液及未消化食物，工作压力大时加重，伴腹痛，排便后可缓解。服用益生菌效果不明显。血常规、大便化验、肠镜检查均显示正常。发病以来睡眠质量很差。该如何缓解？

市中西医结合医疗健康集团胜山分院消化内科副主任医师黄娟答：根据您的情况，考虑肠易激综合征，没有特效药，症状重的时候可以用点调节肠功能的药或止泻药（比如匹维溴铵、洛派丁胺）。关键在调节情绪、保持心情舒畅，可通过减压、加强锻炼来改善睡眠。该病病程较长，也会反复发作，但预后较好，不必太过担心。

■全媒体记者 李佳珊
整理

健康微互动

守护指甲健康，远离甲沟炎困扰

■全媒体记者 李佳珊
通讯员 孙卓瑶

在日常生活中，有一种常见的皮肤问题，虽然毛病不大，却足以让人烦恼不已——那就是甲沟炎。它不分年龄、性别，也不论你是忙碌的职场人士还是活泼好动的孩子，都可能成为它的“目标”。市皮肤病医院皮肤科副主任医师邹嫒通过例举她在门诊中看到的典型病例，让大家了解甲沟炎的成因、预防与治疗，让这份“小烦恼”不再困扰我们。

“门诊中有不少甲沟炎患者是小朋友，他们一般都有啃咬指甲或扣倒刺的习惯。”邹医生举了一个病例，有个7岁的小女孩小悦（化名），长得活泼可爱，却有一个让人头疼的坏习惯——啃咬指甲。指甲边缘被啃得参差不齐，倒刺频现。每当这时，小悦的甲周就会红肿起来，疼痛难忍。父母尝试了各种方法，从涂抹苦瓜水到耐心劝说，但孩子总是难以改掉这个习惯。久而久之，甲沟炎成了小悦生活中的常客，痛苦不已。

甲沟炎，顾名思义，就是指指甲与甲周软组织之间的炎症。它往往由不良习惯引起，如啃咬指甲、剥甲屑，这些行为会损伤甲周软组织，为细菌入侵提供机会。邹医生表示，对于像小悦这样的孩子，建立正确行为习惯，比如定期修剪指甲、保持手部清洁等，以预防甲沟炎的发生。

不光是年幼不懂事的孩子，阳光开朗的16岁运动男孩小岑（化名）也饱受甲沟炎的困扰。作为校篮球队的主

力，他享受着在球场上酣畅淋漓的快乐。但最近，他却因为甲沟炎而不得不暂时告别球场。每次打球后，小岑的双脚大拇指就会红肿、疼痛，严重时甚至有血性分泌物渗出，让他无法正常行走。“我现在连走路都痛，更别说打球了。”小岑沮丧地说。

邹医生表示，小岑的甲沟炎很大程度上是由运动损伤所致。穿着过紧的鞋子、不合适的运动方式都可能造成甲周软组织受损，进而引发炎症。因此，对于运动爱好者来说，选择合适的运动鞋袜、保持足部干爽清洁，以及正确的运动姿势都至关重要。一旦出现甲沟炎症状，应及时就医治疗，以免延误病情。

如果说上面两个病例都是外在因素导致的“硬伤”，还有部分慢性病患者，因自身免疫力下降，也饱受甲沟炎的苦恼。55岁的王先生（化姓）患有糖尿病，血液循环不畅，免疫力下降，使得他更容易受到感染。最近，他的脚趾甲周围出现了红肿和黄色脓液，疼痛难忍，严重影响了他的生活质量。尽管自行服用了抗生素，但症状并未得到缓解。最终，在邹医生的帮助下，接受了脓肿切排术，才逐渐恢复了健康。

王先生的案例也提醒着大家，慢性病患者如糖尿病患者，应特别注意甲周的健康状况。定期检查脚部皮肤，保持足部清洁干燥，避免任何可能导致损伤的行为。一旦出现甲沟炎症状，应及时就医治疗，并在医生的指导下控制原发病，以防病情恶化。

甲沟炎虽小，却不容忽视。邹医生提醒，对于反复发生甲沟炎的患者，尤其要更加警惕疾病的复发。从日常小事做起，关注甲周健康，远离甲沟炎的困扰。

■全媒体记者 李佳珊
通讯员 包自力

成女士（化姓）今年41岁，本是家庭与事业并重的年纪，却因月经量异常增多及子宫内膜增厚的问题，踏上了求医之路。诊断性刮宫术后的病理结果如同晴天霹雳——早期子宫内膜腺癌。面对这突如其来的噩耗，成女士的心中充满了焦虑与不安。

市第三人民医院医疗健康集团妇科主任医师祝栋及其团队，携手省妇保妇科的兰义

兵主任，共同为成女士量身定制了一套治疗方案。考虑到成女士还年轻，希望能保留卵巢功能，团队决定采用咪喹莫特（ICG）荧光成像技术，通过荧光腹腔镜进行子宫内膜癌前哨淋巴结切除术，同时进行筋膜外子宫切除术及双侧输卵管切除。

咪喹莫特（ICG）作为一种生物相容性极佳的近红外光造影剂，ICG在特定光线的照射下，能够发出明亮的绿色荧光，穿透组织，精准定位到深部的淋巴结，使得前哨淋巴结的切除更加精准、高效。前哨淋巴结切除

术可以避免恶性肿瘤患者盲目进行大规模的淋巴结清扫，降低手术创伤和术后并发症风险。手术当天，随着ICG示踪剂的缓缓注入，在荧光腹腔镜的清晰视野下，前哨淋巴结在绿色荧光的照耀下显得格外醒目，就像是隐藏在体内的“路标”，指引手术刀的方向。

术后第一天，成女士便在医护人员的帮助下自主下床活动。术后第五天，病理结果确认前哨淋巴结无转移，无需进一步化疗，成女士的脸上绽放出了久违的笑容，顺利出院，重新拥抱生活美好。

近年来，由于高脂高热饮食和低运动量生活方式的影响，子宫内膜癌在我国的发病率呈上升趋势。据2019年国家癌症中心统计，中国子宫内膜癌发病率为10.28/10万，死亡率为1.9/10万。子宫内膜癌在中国居女性生殖系统恶性肿瘤的第二位。

祝医生表示，子宫内膜癌是一种进展缓慢的疾病，可以通过调整生活方式降低患病风险。平时定期体检必不可少，出现症状尽早就诊，可及时发现癌前病变或者早期子宫内膜

癌。“对于绝经后的女性，子宫内膜癌的早期表现主要是阴道出血或排液，部分患者还会有腹痛，也有很少一部分患者仅有腹痛的症状。对于没有绝经的女性，月经紊乱是最常见的表现。如果有以上症状，一定要及时到医院就诊。”

除了不健康的生活习惯等因素影响外，肥胖、高血压、糖尿病、晚绝经、外源性雌激素应用以及遗传因素也会增加子宫内膜癌的风险。祝医生提醒，大部分子宫内膜癌可以在早期发现、治疗，就医早发现很重要。

《健康慈溪》总第291期

把握健康 从卫生做起
共建和谐社会

市健康办宣