

新民健康



“新民健康工作室”的微信公众平台现已上线,近期医疗科普活动预告、精彩文章分享、医疗资讯一应俱全。扫一扫就能订制属于你的“贴身医护顾问”。

本报新民健康工作室主编 | 总第36期 | 2014年11月19日 星期三 责任编辑:潘嘉毅 视觉设计:竹建英 编辑邮箱: xmj@xmwb.com.cn

至少三成门诊病人存在心理问题 胃肠病老反复或是心身疾病

◆ 贺天宝 吴瑞莲

天气转凉后,很多人食量增加,胃肠功能负担加重,再加上不规律饮食及熬夜等不良生活习惯,造成了秋冬换季胃肠疾病的高发。然而,胃肠道又被认为是最能表达情绪的器官。一些患者因自身的焦虑、多疑和抑郁等心理因素,加上医患之间对心身疾病的认识不足,常导致胃肠道心身疾病的反复发作,患者的生活质量明显下降。据了解,在所有的心身疾病中,胃肠疾病是排名第一位的。

日前,在上海市铁路局疾病预防控制中心举办的第52期上海市社区健康大讲堂上,上海市精神卫生中心心身科仇剑崑主任医师指出,人的心身是统一的整体,躯体疾病影响心理健康,上海的一项研究发现,综合性医院心内科、消化科、内分泌科、神经科,心理问题的检出率达30%,甚至更高。同时,心理问题也会影响躯体健康。“心身疾病”又称心理生理障碍,是一组躯体疾病,它们的发生、发展和防治都和心理因素有关。

心身疾病涉及身体各大系统数十种疾病

据了解,人类疾病中,介于心理与躯体之间的病就是心身疾病。这其中,一部分是精神心理因素长期作用于躯体导致躯体得病,另一部分则是躯体疾病导致心理出现问题。比如,很多肿瘤就是一种心身疾病,许多人发现肿瘤后带来了抑郁和焦虑,导致自杀。而对典型的高血压来说,心理干预可减少服用高血压药物的量。

很多人也都有这样的经验:一遇到紧张焦虑的状况就会胃疼或腹泻;压力大时根本吃不下饭。而司机、警察、记者、急诊科医生等患胃溃疡的比例也最大。对很多人来说,紧张时头皮发痒、烦躁时头皮屑增加、睡不好掉头发,还有反复无常的荨麻疹、湿疹、痤疮,都可能是长期不良情绪带来的后果。此外,女性的卵巢、乳腺,男性的前列腺最容易受到不良情绪的冲击。

仇剑崑教授表示,常见的心身疾病可涉及消化、心血管、呼吸、内分泌、神经、泌尿生殖等系统数十种疾病,如消化性溃疡、溃疡性结肠炎、高血压、冠心病、甲亢、神经性皮炎、偏头痛等。许多研究也证明长期紧张焦虑、恐惧、抑郁、愤怒、敌意、无助等会导致人体免疫力下降,引发高血压等心血管疾病、消化性溃疡和消化道疾病,甚至增加癌症的患病风险。大量临床数据显示,90%以上的肿瘤患者与心理、情绪有直接或间接的关系。精神创伤、不良情绪都有可能成为癌细胞的促发剂。

据介绍,心身疾病的具体机理为负性情绪、不良人格、错误认知通过神经系统、内分泌系统

和免疫系统影响各内脏器官的功能,从而发生病理变化,引起疾病。对于这些病人,邱建英教授表示,一定要注意调整好自身的心理状态,拥有平和的心理,通过构筑一个相对健康的心理状况会对疾病有所帮助。

经常感到沮丧、发脾气可能是心境问题早期信号

据了解,影响心理健康的不良生活习惯有许多,包括不良作息习惯,如晚睡、熬夜、睡懒觉、睡眠不规律、伏案午睡、睡前不洗脸不刷牙等;不良饮食习惯,如不吃早饭、饱食、挑食、暴食、多食不健康食物、喝浓茶弄咖啡、常吃夜宵等。另外,不爱运动、饮酒过度、赌博、遇事急躁、好胜心过强、斤斤计较、嫉妒心过强等也容易招致心理问题。

仇教授表示,许多患者都会问心理疾病到底有哪些早期表现,其实每个人情况不同,不能一概而论。但是,性格突然变化是心理疾病的早期症状之一。比如一些孤僻的人突然变得开朗,活泼的人突然变得内向,都需要提高警惕。

此外,日常生活中,如果发现疑心加重,情绪抑郁,兴趣减退,消极悲观,或者烦躁不安,莫名恐惧,容易担忧也都需要引起重视。还有,对人冷淡、疏远,躲避亲人并怀有敌意、寡言少语、喜欢独自呆坐、生活懒散、不遵守纪律,对周围人劝告不理睬、无故发火,都是心理疾病的早期症状。而在身体信号方面,心理疾病也可导致出现持续疲劳感,疼痛不适多,局部或浑身绷紧感,记忆差,注意集中力下降,容易分心,胃口睡眠差等。

一些企业员工在工作后常常感到头痛、头晕,这种症状是否也属于心理疾病的早期症状?仇教授对此表示,偶尔的头痛头晕不必过分紧张,但如果发生频率高,持续时间长,程度严重就要予以重视。如果症状轻微,可能尚属于亚健康状态,只要调整减轻工作压力,工作之外,要学会放松,充分休息,饮食健康、适度运动,同时和谐的家庭生活也有助于应对工作压力。但如果症状比较严重,还是建议请专业医生看看。

仇教授提醒,过去人们多半对心理疾病缺乏了解认知,不知道心理疾病是由脑部功能失调、心理、社会应激等多种因素造成。随着医学的发展,目前大部分心理疾病可以被有效地治疗。长期以来民间对心理疾病还存在许多偏见,使得心理疾病患者存在强烈的病耻感,甚至影响到及时诊断和治疗。

她指出,人生不愉快的事十有八九,自我调节十分重要,心理压力要排解,不良情绪更要及时宣泄。运动放松、兴趣爱好、旅游、向朋友家人倾



名医榜

仇剑崑

主任医师
医学博士

上海市精神卫生中心心身科主任
上海市精神卫生中心心身科主任医师
中华精神科学会妇女精神卫生学组委员
兼秘书、上海市心理卫生协会常务委员、
中华医学会心身医学分会青年委员、中国心理
卫生协会精神分析专业委员会常委兼秘书长、
中国心理卫生协会心理咨询与治疗专业
委员会委员

擅长:青少年和成人抑郁障碍、焦虑障碍、
强迫症、失眠症等各类神经症、人格障碍以及
婚姻家庭、学习工作等心理行为问题的调适

诉都可以有效缓解情绪。尤其需要提出的是,良好的家庭、朋友支持对于维护心理健康极其重要。

五花八门“心理测试”大多不可信

“测测你的真实心理年龄有多大”、“测测你的自卑程度”……如今,从网络到杂志,随处可见形形色色的心理测试题。参与后还能得到“专业”的心理解读。对此,不少年轻人乐在其中,那么这些网上流传的心理小测试是否真的可信?

对此,仇剑崑教授指出,进行网络咨询要看具体情况。如果解答者具有相关专业知识,同时能够让咨询者相对完整地呈现他们的问题和困惑,那么这样的咨询会有一定的帮助。现在网络上也有不少心理小测试,许多带有娱乐性质,并非严格编制的测试工具,大家如果进行自我测试,对于结果一笑而过就可,不必太当真。“当然,我也看到网上有些专业的心理评估工具,评估结果具有一定可信度。但是,鉴于心理问题的复杂性,要对心理问题进行诊断,还是要去看专业医生,心理测验只是作为参考,它永远不能替代医生面对面的精神检查以及必要的其他临床检查。”

那么有没有哪些简便的方法可以自测心理健康?仇教授介绍,有一些专业的自评量表可用于心理健康自测,如:贝克抑郁自评量表、Zung抑郁自评量表、Zung焦虑自评量表、症状自评量表(SCL-90)等。

健康圈

■ 日前,上海市东方医院脑卒中中心通过尝试优化急诊流程来减少溶栓院内延误的时间,使急性卒中患者的溶栓比例明显提高。

■ 11月20日上午11时,第二军医大学附属长海医院将在门诊1楼大厅由关节骨病外科主治医师何崇儒带来“浅谈关节炎的诊治策略”科普讲座。

■ 11月20日下午1:30,上海市中医医院将在门诊楼2楼治未病中心(芷江中路274号)由推拿科主任医师纪清带来“膏方文化”科普讲座。

■ 11月22日上午8:30开始,上海交通大学附属第六人民医院将在门诊15楼报告厅举办心内科“心脏康复学院”“爱心小屋”活动。届时,将由针推伤科主任医师宓轶群带来“心脏疾病的中医养生”,以及心内科主治医师刘蓉带来“心脏疾病康复的药物治疗”科普讲座。

■ 11月24日下午1:30-3:00,上海中医药大学附属龙华医院将在特诊部8楼大会议室由内科副主任医师朱利民带来“冠心病的相关教育”科普讲座。

■ 11月25日下午1:30-3:30,上海市普陀区中心医院将在2号楼一楼大厅举行甲状腺疾病义诊。此次活动由该院核医学科与上海核医学会科普学组联合举办,特邀本市多家三甲医院的甲状腺疾病专家参加本次义诊活动。

■ 近日,中国初级卫生保健基金会联合礼来制药共同发起“生命接力-肺癌患者援助项目”,旨在帮助经济困难的非鳞状非小细胞肺癌患者得到及时、有效治疗,减轻患者经济负担,延长患者生命。沪上低保和低收入两类患者人群可申请治疗援助。具体详情和申请流程可通过该项目的官网进行查询。



官方微信报名

科学营养 健康生活

2014长三角(上海)营养节

长三角营养保健产业联盟 新民晚报 联合主办 2014年12月6日 上海正式开幕

六大活动齐上阵

大型营养科普活动

营养师进社区、进家庭”行动正式启动

2014长三角(上海)营养师大会

“健康大讲堂”进社区

营养师科普演讲比赛

特色营养产品现场展示

活动具体内容详见:

长三角营养保健产业联盟官网: www.121jk.cn (121健康网)

长三角营养保健产业联盟: 营养师报名热线: 0571- 87231703

新民传媒热线: 021- 52921234转642032

长三角营养师俱乐部QQ群: 297410717

企业报名热线: 0571- 85099827