

多数胃肠道疾病与情绪有关

紧张、激动、焦虑等情绪可以使胃液的分泌量增加,酸度增高。胃被称为第二心脏,胃肠道和消化系统活动是由植物神经调节的,而精神心理与植物神经的关系十分密切,因此,其健康状况与心理因素密切相关。

消化系统疾病与心理的关系仅次于内分泌系统和循环系统。很多器质性胃肠道疾病的发生、发展和预后也与心理状况密切相关。比如胃溃疡、十二指肠溃疡、溃疡性结肠炎等消化道溃疡,食道癌、胃癌、肠癌等消化道癌症。

如果经常出现下列症状,

专家提醒

房颤患者 重点要防“红血栓”

房颤发生时,患者的心脏处于颤动状态,心脏中的血液容易凝集成红色血凝块,俗称“红血栓”。红血栓会随着血流流向大脑,堵塞脑血管,导致脑梗死。多数患者并不了解血栓有“红”“白”之分。对于不同性质的血栓,治疗方式是不一样的。

“白血栓”体积比较小,主要是由动脉壁上脱落的动脉粥样硬化斑块和血小板组成,这种血栓多见于高血压、高血脂患者。而“红血栓”体积较大,主要由红细胞聚集而成,房颤时形成的血栓就是“红血栓”。

不管是哪种血栓,只要堵塞了脑血管,都会导致脑梗死。但相比“白血栓”,由于“红血栓”体积比较大,造成的梗塞面积更大,致死率、致残率更高。

针对不同的血栓类型,预防用药也迥然不同。预防“红血栓”应该降低血液凝固的程度,使用抗凝药物治疗。预防“白血栓”应该降低血小板的聚集程度,使用抗血小板药物治疗。如果用错抗凝药和抗血小板药,将起不到预防血栓的效果。

南方医科大学珠江医院
内科 杨平珍

应警惕消化性溃疡,应及时就诊:吃饭后不久肚子就隐隐作痛(上腹部疼痛,泛酸);手掌上很容易出汗;容易紧张,脾气很容易急。

冲动型性格的人患消化性溃疡的风险比其他人高。在这类人群中,冲动且自我压抑的,比显性冲动的人更容易患胃溃疡。

另外,生活应激因素、抑郁、焦虑是胃肠道疾病的发生和恶化的重要原因。一些人会因为亲人丧失、结婚、离婚、失业、升职、升学、人际冲突、突发性事件、持续性的紧张生活或工作等因素导致胃肠道疾病的发生。

心理治疗会使胃肠道疾病患者的健康状况明显提升。

对于伴有焦虑、抑郁症状的患者,治疗师首先要做到和病人的共情,使病人感到被理解、被关注和被支持。可通过认知行为治疗将发病与生活事件以及当时的感受、想法、行为连接起来,使病人明白并愿意去改变自己的想法、行为、感受,从而减轻症状。

也有少部分病人的发病原因与童年早期经历有关,可能会需要更为系统、长期的治疗,比如精神分析治疗、家庭治疗、催眠治疗等。如果病人愿意的话,参加团体治疗冲淡强烈的情感,提高人际交往技能,更直接地交流想法、感受和愿望,也是有效的治疗方法。



患者的生活方式发生正性改变,治疗的依从性增强,更容易产生治疗效果,甚至有时心理因素可能成为治疗的决定性因素。当然,使用抗抑郁药物和抗焦虑药物也是治疗的重要手段。 黄宇星/文

老人用药讲究六先六后

老年人免疫功能减退或失调,一人多病的现象普遍存在,因此,在用药上要特别注意安全性。老年人用药最好遵循“六先六后”的原则。

先明确诊断,后确定治疗
当发现身体不适时应及时找医生明确诊断,而后根据病情参考医生建议,确定治疗方案。不可自己想当然乱用药,否则易导致药不对症及引起药物不良反应。

先食疗,后药疗
是药三分毒。所以,能用食疗的先用食疗。食疗后仍不见效可考虑用理疗、按摩、针灸等方法,最后选择

用药物治疗。

先外用,后内服
为减少药物对机体的毒害,能用外用治疗的疾病,比如皮肤病、牙龈炎、扭伤等可先用外用药物解毒、消肿,万不得已再内服消炎药。

先用口服药,后用注射药
有些中老年人一有病就想注射针剂,以为用注射剂病好得快,其实不然。注射针剂时药物会直接通过血液流向全身,进入心脏,危及血管壁和心脏。

先用中药,后用西药
中药多属于天然药物,其毒性及副作用一般要比西药

小,除非是使用西药确有特效。老年人多患慢性病或有老病根儿,一般情况下,最好是先服中药进行调理。

先用老药,后用新药
近年来,新药、特药不断出现,一般来说它们在某一方面有独特疗效,但由于应用时间较短,其缺点和毒副作用尤其是远期副作用还没有被人们认识,经不起时间考验而最终被淘汰的新药屡见不鲜。因此,老年人患病时最好先用中西老药,确实需要使用新药、特药时也要慎重。

华中科技大学同济医学院
附属同济医院药学部 杜光

关节痛或是甲状腺出了问题

不管是甲亢(即甲状腺功能亢进症)还是甲减(即甲状腺功能减退症),都有可能出现一些关节、肌肉的症状。

甲减与关节、肌肉疾病:
1. 关节、肌肉症状。有30%~80%的甲减患者会出现肌肉和关节、骨骼的症状。随着甲减得到控制,这些症状也会逐渐消失。

2. 腕管综合征。有15%~30%的甲减患者可能会出现腕管综合征,即控制大拇指、食指、中指和部分无名指的正中神

经,在穿过手腕处的腕管结构时遭受到压迫,导致手指麻木、疼痛、感觉丧失。

3. 甲减性肌病。表现为大腿和上臂肌肉无力,患者会出现举臂困难,坐在矮凳上时需要借助手的支撑才能站起来。血中的肌酶水平也会升高。

甲亢与关节、肌肉疾病:
1. 骨质疏松。甲亢可以导致骨质疏松,并容易发生骨折,这是甲亢病人发生肢体疼痛的常见原因。

2. 甲亢性肌病。同甲减一样,甲亢也会造成甲亢性肌病,表现为大腿和上臂肌肉无力。

3. 粘连性肩关节炎。粘连性肩关节炎表现为肩关节无法正常活动。

4. 周期性麻痹。甲亢患者,特别是年轻的男性患者,有可能会在夜间或劳累后休息时,突然出现双腿瘫痪、不能动弹。

田帅/文

患了骨质疏松 需做血液检查

王女士近几年总是腰背酸痛,原来挺拔的背现在也有些驼了。后经骨密度检查,医生发现王女士患有严重的骨质疏松症,需要空腹化验血液才能用药。王女士不明白,已经诊断出骨质疏松症,为什么不能直接用药?

事实上,引起骨质疏松症的原因有很多,除了最常见的绝经和年龄导致原发性骨质疏松,还有一部分是因某些疾病或药物引起的继发性骨质疏松,如原发性甲状旁腺功能亢进症引起的骨质疏松症。

甲状旁腺分泌的甲状旁腺激素能调节血钙,当血钙过低时,它的释放能促使肠道吸收钙,又能让骨头里的钙溶解,释放到血液里,从而起到增加血钙的作用。如果甲状旁腺长了良性的腺瘤或者癌,则会分泌过多的甲状旁腺激素,骨头里的钙会不断溶解、释放到血液里,从而引起骨质疏松症。这个时候,患者如果未化验血,便按普通的骨质疏松症来补钙,会出现高钙。血钙过高会导致心脏骤停,甚至危及生命。

有些血液系统肿瘤患者也会得骨质疏松症,如果没有化验血,而按照原发性骨质疏松治疗,就会延误血液肿瘤的化疗。

因此,骨质疏松症患者在治疗前做血液检查非常必要。通过鉴别骨质疏松发生的原因,从而更准确地制订适合患者的治疗方案。

上海市第六人民医院骨
质疏松科 张浩



讲文明树新风 公益广告

勤劳人 吉祥人

中国精神 中国形象 中国文化 中国表达



中国网络电视台制
中国网络电视台