

情绪不稳想吃东西 当心情绪化进食

情绪波动大的时候就想找东西吃,尤其偏好高热量、高糖分的食物,即使撑得难受也停不下来,这类以调节情绪为主要目的而非满足生理饥饿的进食行为,称为情绪性进食。

情绪性进食是指个体在体验负性或特定正性情绪时,通过进食行为来寻求心理慰藉或获得短暂情绪缓解的一种应对机制。常见诱因包括:压力、愤怒、焦虑、孤独、疲惫、无聊,甚至是愉悦、兴奋等心理状态。此时,食物已经从单纯的营养摄入工具转变为调节情绪的“替代性工具”,有着让自己开心起

来或冷静下来等功能。

情绪性进食者倾向于选择高糖、高脂肪、高热量的食物,如冰激凌、蛋糕、油炸食品等,这是因为此类食物可快速促使大脑释放多巴胺,从而带来即时的愉悦感与情绪安慰。这种“情绪-进食-短暂缓解”的模式不仅无法真正解决情绪问题,还可能导致肥胖、代谢综合征等身体疾病,并加剧原有的焦虑、抑郁情绪,陷入新一轮的恶性循环。

那么,如何有效干预情绪性进食呢?

首先可以试着觉察情绪的

来源,通过情绪日记,心理反思等方式,明确触发进食的情绪诱因,如工作学业压力、人际冲突或自动性的自我否定等。接着寻找可替代的情绪调节策略,用非进食方式进行情绪调节,例如散步、运动、听音乐、冥想、绘画、与朋友聊天等。另外,可以练习正念饮食,在进食过程中保持觉察,关注食物的外观、气味、口感与咀嚼过程,培养对饱腹感和食欲的敏感性,在适当的时间场合吃让自己身心愉悦的食物,从而减少无意识进食行为。最终目标是建立规律的生活与饮食习惯,保持

充足睡眠、合理膳食和规律运动有助于稳定情绪和降低进食冲动。

如果个体重复出现难以控制的暴饮暴食行为,限定时间内进食明显多于大多数人或伴随经常性的代偿行为(如催吐、过度运动、使用泻药),对暴食发作感到显著痛苦与功能受损,需及时寻求专业心理帮助。通过专业心理干预,帮助个体识别情绪性饥饿、调整非适应性饮食行为,从而实现情绪和饮食的良性管理。

深圳市儿童医院心理治疗师 陈俏如

购买非处方药 遵循三个原则

许多人遇到感冒、头痛、消化不良等疾病,会选择到药店自行购买非处方药(OTC)进行自我药疗。然而,非处方药的使用也存在一定的风险和误区。

非处方药根据安全性的不同,又分成甲类(红标)和乙类(绿标)两种。

甲类非处方药:在临床使用的时间相对较短,安全性略低。甲类非处方药用红色警示,虽属非处方药,但需要在执业药师的指导下购买和使用。

乙类非处方药:安全性相对更高一些,除了在药店出售,还可以在获得批准的超市、宾馆等地方销售。

购买非处方药要遵循以下三个原则:

根据自身情况。根据疾病的症状,结合自身掌握的医药知识,对疾病做出明确判断。对于无法自我判断的疾病,或症状持续加重,应及时到医院就诊。

仔细阅读药品说明书。正规的药品说明书应包含批准文号、药品名称、主要成分、药理作用与适应证、用法用量、不良反应和禁忌证等关键信息。应将自己的病症与说明书相对照,确保药品适用后才可使用。

注意药品有效期。选择有国家统一标识的 OTC,注意检查药品的内外包装是否完整,以及药品是否在有效期内。

王莹/文

头皮长湿疹 切勿抓挠

春天花粉、螨虫等过敏原增多,一些过敏性体质的人容易受刺激,引发湿疹。头皮湿疹较重时,会出现剧烈瘙痒,患者忍不住去抓,就会出现渗液,渗液再与头皮屑和毛发凝结后结痂,会导致继发细菌、真菌感染。出现头皮湿疹,可口服抗过敏药,重者可用中药洗发水去除痂癣和分泌物。

银川市中医医院皮肤科副主任医师 雪彦锋

专家提醒

防沙尘过敏 要注意三点

春季易出现沙尘天气,沙尘对人体健康存在多方面的危害,沙尘颗粒可对眼睛、鼻、咽喉等黏膜组织及皮肤造成不同程度的刺激或过敏反应,还可引起多种呼吸系统疾病。

当沙尘天气发生时,应注意以下三点:

- 1.尽量避免外出活动,居家时应紧闭门窗,可使用加湿器将室内湿度控制在 40%-60%,采用湿墩布擦地、湿抹布擦拭等方式清理灰尘或启用空气净化设备,维持室内空气洁净度。
- 2.外出时佩戴 N95/KN95 标准及以上的防护口罩,可高效阻隔 PM10、PM2.5 等颗粒物,同时可佩戴防风眼镜防止角膜损伤,穿着长袖衣物,配合保湿护肤品,降低皮肤刺激风险。
- 3.沙尘天气时空气干燥,建议每日多饮水以增强黏膜屏障功能,同时要多摄入富含维生素的水果及深绿色蔬菜。若出现持续咳嗽、眼结膜充血等异常症状,应及时进行专科诊疗。

石家庄市疾病预防控制中心公共卫生监测与评价科 关茗洋 任姝煜

通补防颤颗粒获批医疗机构制剂 房颤药物治疗实现新突破

本报讯 (通讯员 魏欢欢) 近日,河北以岭医院通补防颤颗粒正式获批医疗机构制剂(院内制剂),该制剂由黄芪、炒酸枣仁、山茱萸、延胡索等 14 味中药组成,功能通补络虚、熄风定悸,经临床试用证明,对于治疗证属宗气亏虚、虚气留滞、内风扰络的阵发性房颤有较好的疗效,且安全性良好。

房颤(心房颤动)即心脏异位起搏或传导障碍导致心脏搏动的频率或节律异常,是临床上最常见的心律失常疾病,该病严重影响患者生活质量,持续发展可显著增加卒中、心梗、心力衰竭和痴呆、抑郁等并发症风险,增加致残率、致死率。目前针对房颤的治疗多采取射频消融等外科方法,可用的药物很少且出现不良反应的几率较大,而即使是在射频消融术后,房颤复发或出现并发症的几率也较高。因此,临床亟需积极有效的干预策略和药物。

针对这一治疗难题,河北

以岭医院心血管病科坚持中西医结合的发展方向与诊疗特色,以中医脉络学说指导心血管重大疾病治疗,不断在临床中总结提高,实现中医理论创新、中药制剂创新,提出有效治法方药,促进药物研发转化,形成了该科在诊治心血管疾病方面的独特优势。

依据络病理论,结合临床实际,河北以岭医院心血管病科认为“宗气亏虚、络虚不荣”是房颤的发病之本;“虚气留滞、内风扰络”则是病机关键,由此制定“通补络虚,熄风定悸”治法,组方通补防颤颗粒,既补气升阳、养阴生精,又活血行气散瘀、清热祛风止痛,从而安神除烦,有效改善阵发性房颤患者的心悸、惊惕不安、气短懒言、神疲乏力、头晕耳鸣、胸闷不舒、失眠多梦等症状,提高患者生存质量,并实现疾病的远期控制管理。除阵发性房颤外,通补防颤颗粒对持续性房颤和射频消融术后预防房颤复

发也有一定的疗效。

通补防颤颗粒在房颤药物治疗上所取得的突破,充分显示出在络病理论指导下的抗心律失常中药所具备的优势,而这也正是河北以岭医院心血管病科长期以来以络络学说为指导开展了系列创新性研究的成果之一。作为国家区域中医心血管病诊疗中心、国家中医临床重点专科,河北以岭医院心血管病科坚持中西医协同发展,依托中医学术理论创新,推动心血管病中西医结合精品科室建设与发展,对于房颤、早搏等心律失常疾病,以及冠心病、慢性心衰等心血管重大疾病形成了独特的中医治疗优势,在缓解症状的同时又能针对病机治疗,较好地改善心功能,从而标本兼治;结合心血管介入等不断提高的现代化诊疗技术,为心血管病患者提供了更加优质的中西医结合诊疗服务,全面呵护患者心脏健康。

咨询电话:0311-83836460

医疗新知

手劲儿小 易患心肺疾病

一项研究显示,握力越小,手臂肌肉越少的人,呼吸系统疾病风险明显增加。

研究发现,握力每降低一个标准差,呼吸系统疾病风险增加 22%。手臂肌肉质量每降

低一个标准差,呼吸系统疾病风险增加 14%。

握力较低的成年人,心血管事件发生风险明显增加。使用不同肌肉指标评估人群呼吸系统疾病发病风险时,握力和

手臂肌肉质量的相关性更强。

此外,长期慢性炎症反应是肌少症的重要因素。肌少症患者血清中炎症细胞因子水平升高者,肺功能也较差。

林建/文

