

■ 专家释疑 ■

有些疼痛或是心病所致

手疼得满地打滚,被排便疼痛折磨得无法进食……当辗转多个科室求治无果,排除器质性疾病后,可能是心因性疼痛所导致的。心因性疼痛是由心理因素导致的疼痛,可能出现在头部、胸部、腹部、会阴、四肢等各个部位,典型特征是游走性疼痛,全身各处可能随机产生疼痛,但患者往往辗转多个临床科室却难以找出病因。

老年人心因性疼痛背后,可能是患上了老年抑郁症、老年焦虑症。老年人有了心病,可能不像年轻人那样直观地表达心烦等心理不适,而是转化为疼痛诉诸身体。

当发生创伤性事件,

如丧偶、失独、挚友离世,老年人可能将巨大的心理创伤转化为生理疼痛。随着年龄增加,人会对自我状态过度关注,当关注集中于某处身体疼痛时,细微的疼痛容易被放大,痛感变得明显。部分老年人原本有胃痛、关节痛等问题,当出现心因性疼痛后,原发疼痛会进一步加剧。

心因性疼痛的表现形式可能较为夸张,比如,有老年人起身时觉得腰疼得要折断;排便时感到肛门剧烈疼痛,甚至恐惧排便,因此拒绝进食。不过,确诊心因性疼痛前必须先经过影像学、抽血化验等检查,以排除器质性病变。当明确为心因性疼痛时,老年

人可以尝试以下方法:

说出心事。老年人可以尝试表达内心的孤独和焦虑,告诉子女自己希望有人陪伴,不愿意整天独自在家待着。孤独、焦虑、失落、抑郁、愤怒等都是人类的正常情绪,表达与沟通能更好地帮助自己与情绪共处。如果觉得跟身边人倾诉难以启齿,可以进行专业心理咨询。总之,一定要找到更适合自己的宣泄途径。

放松训练。当疼痛程度较轻时,可以尝试认知行为疗法,改变将疼痛灾难化的思维,重建对身心疼痛的认知。还可以进行放松训练,尝试冥想、内观。选择自己喜欢的运动,比如太极拳、八段锦、广场



舞等,可以帮助放松身体,卸下心头的枷锁,转移注意力。局部按摩放松也有不错的舒缓效果。

药物干预。药物并非心因性疼痛治疗的第一选择,但当发展为严重疼痛时,不要抗拒服用精神类药物。抗焦虑药、抗抑郁药的正确使用可以让患者疼痛减轻。

河北医科大学第一医院精神科主任医师 朱顶峰

用气垫床
可以防压疮

压疮是长期卧床病人最常见的并发症之一,如果治疗不及时,其继发感染可能会危及生命。

为了预防压疮,可以选用气垫床。气垫床由于中间是空气,可有效减少压力的形成,减少压疮的生成。

不管选用哪种床垫,一定要注意帮助患者定时翻身。如果是腰椎、颈椎等问题所致的卧床,选用气垫床前最好咨询专科医生。

吴志朋/文

血脂高不一定
会得脂肪肝

高脂血症是脂肪肝的常见病因之一,但不是所有的脂肪肝患者血脂都高,也不是所有高脂血症患者都会得脂肪肝。

高脂血症有两个主要的评估指标,即甘油三酯和胆固醇。甘油三酯过高会让肝脏受累,胆固醇过高则主要影响心脑血管。因此,单纯甘油三酯高和混合型高脂血症(胆固醇和甘油三酯都高)患者容易发生脂肪肝,而胆固醇高的患者出现冠心病、脑卒中的危险性增加。

检查发现血脂升高时,一定要引起重视,积极控制饮食,加强运动,必要时进行药物治疗。

河南省中医院健康管理中心 黄泽春



■ 专家提醒 ■

三种食管疾病疼痛
与心绞痛相似

人的食管与心脏由共同的神经支配,食管引起的疼痛有时酷似缺血性心脏病,尤其要注意以下三种食管疾病:

弥漫性食管痉挛。弥漫性食管痉挛是一种病因不明的疾病,病变主要在食管中下段。

反流性食管炎。胃十二指肠液反流入食管内,可产生胸骨后不适及疼痛。有时胸痛的性质、部位和时间等与心绞痛相似。

食管裂孔疝。此病为消化系统常见病,症状为胸骨下1/3处不适,伴胸痛,疼痛可放射到肩、臂部,多在饮食后一小时左右发生,疼痛发生时与心绞痛相似。

山东中医药高等专科学校 祝建材

帕金森病患者应尽早治疗

帕金森病是常见的神经系统退行性疾病之一,该病最核心的临床症状是动作缓慢,比如走路、系纽扣、打鸡蛋等会变得“慢吞吞”。

帕金森病患者不仅有动作缓慢、静止性抖动、僵硬和姿势平衡障碍等运动症状,还会有抑郁、嗅觉下降、便秘、快速眼动睡眠行为障碍、嗜睡、认知功能障

碍等非运动症状,这部分患者漏诊、误诊概率高。

目前尚无真正阻断帕金森病进展的手段,一旦出现运动症状,病情往往不可逆转。药物是帕金森病的主要治疗手段。但有人认为,长期服药会导致疗效下降,甚至导致运动并发症,所以不到迫不得已坚决不吃药。事实上,运动并发症是疾病发展的结

果。不服药就不能保持药物反应性,长期不服药,病人生活质量持续下降,反而错过了疾病早期治疗的可能获益,当病人无法忍受严重症状开始服药,可能很短时间内就会出现运动并发症。所以,帕金森病一经诊断就应该尽早启动治疗。

复旦大学附属华山医院神经内科主治医师 唐一麟

■ 用药知识 ■

体检前这些药物不用停

很多人担心药物会影响体检结果,纠结体检前是否需要停用正在服用的药物。实际上,并非所有药物都需要在体检前停用,盲目停用某些药物,可能给健康带来风险。

体检当天,治疗心脏疾病的药物、降压药、抗癫痫药等可以照常服用。

降压药建议在体检当天清晨按时服用,服药时用一小口水送服,不会对抽血造成什么影响。有些人担心吃了降压药后,体检检测不出血压的真实水平,事实上,体检时医生更需要了解的是在规律服药状态下的血压控制情况。

抗癫痫药通常需要长期服用,突然停药可能导致癫痫发作,所以体检当天应正常服药。

抗甲状腺药或甲状腺激素替代药物在体检当天也应照常服药,抽血时间最好安排在服药前。

湖北省第三人民医院 陈敏

图说

我们的
价值观

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治
爱国 敬业 诚信 友善