

出现恶心、腹痛、暴瘦要小心 可能是隐匿性抑郁在捣鬼

诊室故事

56岁的张先生在4个月前的一天突然感觉恶心,后来这种恶感持续存在,且时好时坏。前往医院就诊,各项检查结果均没有显示异常。

这并没有让张先生安心,反而使他生活在“有严重问题却查不出”的焦虑中。家人眼见张先生终日愁眉苦脸,于是劝说他到精神科门诊再看看。

张先生在与精神科医生的交谈时表示,自己并不感到情绪低落,认为当下的兴趣、精力变差都是身体不舒服造成的。但令他不解的是,最终在一系列测试和评估后,精神科医生的诊断结果正是抑郁症。没想到,经过规定疗程治疗后,困扰他多日的恶心、腹痛等症状真的改善了。



隐匿性抑郁多见各种疼痛

隐匿性抑郁是一种不典型的抑郁症,其临床表现主要是反复持续出现的各种躯体不适和植物神经症状,如头痛、头晕、心悸、胸闷、气短、厌食、腹部不适、腹泻、便秘、体重减轻、躯体各部疼痛、性欲丧失、失眠、周身乏力等,而抑郁情绪却往往被躯体症状所掩盖。在症状中,以缺乏器质性证据的各种疼痛最为多见。

隐匿性抑郁会带来几个主要问题:一是人财两“受伤”。患者存在突出的持续躯体不适,导致他们会反复进行多种不对症的检查,这不仅会造成家庭经济负担,对患者本人的身体健康也很不利。

二是制造家庭矛盾。很多家人看到医院的检查结果,常常觉得可以松一口气了,但患者的身体症状让其不能接受“没病”的结论。时间长了,患者会认

为家人不理解、不关心自己;家人则认为患者纯粹是心理作用,而且不理解别人的辛苦。这种认识冲突,常常导致家庭的不和谐。

第三,也是最重要的问题,抑郁症状的隐匿性给明确诊断、治疗带来了麻烦。在临床上,这也是一种容易被误诊的疾病。对于诊断来说,情绪症状被大量的躯体不适所掩盖不是最困难的,更棘手的是,患者常常很抗拒将其躯体症状与情绪问题联系起来,会被动或主动地忽略掉情绪问题。

此外,患者也会认为情绪问题是身体不适造成的,其结果就是即使他们承认自己有情绪问题,也不愿意到精神科就诊,仍然倾向于反复检查、处理躯体不适。我们遇到过个别病例,因此延误了诊治,由轻度抑郁拖成重度抑郁,直到出现一些极端行为后才愿意到精神科就诊。

情绪不是衡量抑郁的唯一标准

说到抑郁,我们脑海中可能想到的就是持续心情不好。但实际上,心情差远非抑郁的全部。从上面的病例可以看出,即使没有持续情绪低落的主观体验,也有可能是得了抑郁症。

抑郁症困扰着不少人。据世界卫生组织统计,全球约有3.5亿名抑郁症患者,平均每20人就有1人曾患或正患有抑郁症。

今年,北京大学第六医院黄悦勤教授研究组报道的最新流行病学调查研究结果显示,我国抑郁症的年患病率为3.59%。这意味着1年之中,我国每25个人中就有1个人会出现抑郁发作。这个数字低于世界卫生组织公布的全球平均数据,但与我国既往调查的患病率相比有所上升。

老年人更易患隐匿性抑郁

当自己或身边的人出现长时间的情绪低落,尤其是出现一些极端情绪表达时,我们常常会怀疑——是不是得了抑郁症?但如果告诉你,抑郁症并非都表现得如此“直白”,经常有很多不典型的、隐匿的表现,有些患者甚至并不感到“心情差”。

抑郁发作包括情绪低落、失去兴趣、食欲变化、睡眠变化、烦躁/迟缓、疲乏/缺乏能量、感到自己没有价值、难以集中注意力、自杀9大症状,在两周以上的时间里,以上症状持续存在5项及以上,就需要考虑抑郁症的诊断。

那么,为什么抑郁症隐匿性又常常有呢?临床上,常把那些躯体症状突出并掩盖了情绪症状、抑郁症状不典型的情况称为隐匿性抑郁。有研究认为,隐匿性抑郁占到所有抑郁症的6%至7%,而综合医院内求诊的患者中有30%至40%可能存在隐匿性抑郁的问题。还有很多医生估计,隐匿性抑郁的患者不比情绪症状明显的患者少。

各个年龄段的人都可能罹患隐匿性抑郁,其中以老年人最多。这与老年人的抑郁症状常常不典型而躯体症状突出的特点是相符的。

提醒

了解身体与心理是相互联系的,抑郁、焦虑常常会引起各种躯体不适。查不出异常却久治不愈的消化道不适、头疼、耳鸣、心慌等,都可能是隐匿性抑郁的预警信号,要及时识别与就诊,不可讳疾忌医。

情绪不好可能引发躯体不适,身体的疾病也可能引起情绪的障碍,

(据《北京晚报》)

吃出健康

吃粗粮做到三点 可减少吃后胀气

现在吃粗粮的人越来越多,但有人吃后容易胀气,这是因为粗粮富含膳食纤维,这种营养素不能在小肠中被消化吸收,但会进入大肠成为肠道细菌的“食物”,被分解产生氢气、甲烷、二氧化碳等气体。对于容易腹胀的人来说,吃粗粮时做到以下几点可以减轻不适。

一是选对种类。建议先从一些好消化吸收、产气少的粗粮开始尝试,比如小米、大黄米、糙米、燕麦片、燕麦米等。尽量避开绿豆、红小豆、芸豆等各种杂豆。

二是根据自己的身体情况,循序渐进地增加粗粮比例,比如开始在白米中增加10%较好消化的粗粮,之后再慢慢加量,给消化系统一个适应的时间。

三是用对烹调方法。真正让粗粮难消化、吃后胀气的原因是烹调方法不当。粗粮质地一般比精米白面坚硬,在入锅煮之前需要用清水浸泡至出现“饱满感”。不同的粗粮品种浸泡时间不一样,如糙米要浸泡2-3小时,燕麦粒需要浸泡8小时左右。

挑柿饼时要抖一抖 白粉易脱落的别买



柿饼近期大量上市,要挑到好的柿饼,在挑选时最好抖一抖。

柿子在晒干成柿饼的过程中,果实内部的水混着糖渗到果皮之外,水分蒸发后糖结晶累积到表面便形成白霜。为了让柿饼的卖相更好,有些不法商贩会在其表面撒面粉甚至滑石粉,用来冒充白霜,所以大家挑选时最好抖一抖。人工“撒粉”的柿饼,白粉层比较松散,轻轻一抖易脱落,而自然上霜的不易脱落;人工“撒粉”的柿饼,白粉分布得较多且均匀,自然上霜的分布不那么均匀。(均据《厦门晚报》)

被心梗吓怕了？这几种胸痛就不是

小贴士

出现这些症状警惕心梗



心梗又称急性心肌梗死,它发病急、死亡率高,主要危险因素包括中年以上、吸烟、高血压、高脂血症、糖尿病等。心肌梗死年轻化是近年来的一个显著的趋势。120北京急救中心医生介绍,年轻人一旦发生心肌梗死,病情往往更为严重,容易出现心律失常而猝死。我国每年新发心梗60万例,死亡率在三成以上,秋冬为心梗高发季节,需增强防范意识。

据介绍,病人在发生急性心肌梗死前是有一些前兆的,如发病前数日自觉乏力、劳累感加重,胸部不适,憋闷感,气急、心悸、烦躁等活动后症状加重,甚至间断性的胸痛发生,也就是心绞痛发作。

一般在心梗前24小时发作频繁,每次胸痛的持续时间不长,可有反复发作,常伴有全身大汗及恶心呕吐,还有可能出现胸闷、憋闷、呼吸困难等症状。一旦发现心梗的先兆症状,应采取以下干预措施:

停止活动,稳定情绪,可吸氧并嚼服2-3片阿司匹林(200-300毫克),如无低血压情况,可舌下含服硝酸甘油1片。若病情未好转,可每隔3-5分钟再含服1片硝酸甘油,最多3片。所以,有相关病史的患者要随身携带急救药品。

当遇到心血管疾病患者,突然出现剧烈的心口疼痛,并伴有周身冷汗,首先要想到急性心肌梗死的可能。此时决不能忙于搬动,而应该让病人就地安卧,不要翻身,不要让其活动,不要让病人说话,周围的人也不要大声说话,让患者保持情绪平稳。保持空气流通以利于患者呼吸;有条件的可立即吸氧;如患者身边有急救药,应及时让其服用,并拨打急救电话请专业医务人员处理,当病人病情得到控制后再平稳地送往医院治疗。

(据《北京青年报》)

中国(宁夏)第24批援贝宁医疗队 为当地华人搭建“防疫安全屏障”

累计培训300余人次 为900余名华人开展诊疗服务

本报讯(记者 郝婧)1月12日,中国(宁夏)第25批援贝宁医疗队22名队员赴贝宁共和国洛萨省和纳迪丹古省开展为期1年半的医疗援助任务,随着他们的到来,第24批援贝宁医疗队也凯旋回归。据悉,中国第24批中国(宁夏)援贝宁医疗队1年援外工作中,医疗队门急诊共接诊8531人次,实施手术1066人次,住院治疗1143人次,开展按摩、拔罐、针灸等1300余人次,圆满完成了援外任务。累计为当地华人开展新冠肺炎疫情防控培训300余人次,并为900余名华人开展诊疗服务。

第24批中国(宁夏)援贝宁医疗队洛克萨分队队长乔光伟告诉记者,贝宁的新冠肺炎疫情还未暴发时,他们就制定了相应的培训方案,包括如何正确佩戴口罩、怎样进行隔离等内容,医疗队还主动联系驻贝宁大使馆及部分中资机构人员,开展防疫知识培训,为当地华人构筑了一道“抗疫防线”。

据悉,贝宁是联合国认定的最不发达国家之一,医疗条件非常落后。在疫情期间,第24批中国(宁夏)援贝宁医疗队承担起了当地华人的诊疗工作,利用有限的医疗设施为当地华人开展诊疗服务,得到了同胞的赞扬。此外,医疗队还为贝宁驻点医院开展防疫培训,建设完善了当地医疗机构的院感防控流程,得到了中国驻贝宁大使馆及贝宁当地医疗机构的肯定。近日,医疗队部分队员还收到了由贝宁卫生部批准颁发的抗疫证书和荣誉证书。

冬季开窗通风次数减少 居家清洁消毒做到“七要”



冬季天气寒冷,人们开窗通风次数减少,场所相对密闭,增加了流感等呼吸道传染病传播风险。那么,冬季如何做好居家清洁消毒?北京市疾控中心提示,居家清洁消毒要做到“七要”。

- 一是要勤通风。根据具体天气情况,每天通风2至3次,每次不少于半小时,通风时注意保暖。
- 二是要勤洗手。饭前便后,外出回家,触摸口、眼、鼻之前要洗手。接触可能被污染的物品后必须洗手,或用手消毒剂消毒。
- 三是要勤换洗衣物。外出衣物经常换洗,必要时可以用沸水煮沸消毒,或按产品说明书使用84消毒液等浸泡消毒。
- 四是要保持家居清洁。门把手、电话机、桌面等手经常接触的表面,每天清洁,必要时可按产品说明书,使用75%酒精或84消毒液等消毒品擦拭消毒。
- 五是要定期餐具消毒。特别是家中有客人来访后,可以把需要消毒的餐具放在一个专用的锅里煮沸15分钟以上。
- 六是要处理好口鼻分泌物。家人咳嗽、打喷嚏时要用纸巾掩住口鼻,用过的纸巾等垃圾要单独放在一个垃圾袋,并及时处理,其家庭成员避免接触。
- 七是要注意化学消毒剂使用。消毒时应戴口罩手套,适度消毒,避免过度消毒,造成化学污染。

(据人民网)

是否缺营养 身体会表达

头发干枯容易断、身体乏力脸发白、口角发炎眼睛痒……当出现这些症状时,排除生理病变外,可能是提示你身体正在缺营养,该好好注意饮食了。

头发干枯发黄,脱发严重,指甲发脆容易断:蛋白质摄入不足。头发和皮肤、指甲的主要成分是蛋白质,供应不足时,会引起脱发、头发干枯发黄、皮肤枯干、指甲生长慢等情况。此时建议多吃鸡蛋、牛肉、鸡肉、奶制品、大豆及其制品等。

夜视力降低,皮肤干燥、粗糙,皮屑较多:缺乏维生素A。维生素A的最有效食物来源是一些动物性食品,如动物肝脏、全脂奶、全脂酸奶、奶酪、蛋黄、多脂的海鱼等。此外,β胡萝卜素能在人体内转化为维生素A,富含这种营养素的食物有深绿、橙黄或深黄色的果蔬。

身体乏力、头晕,面色苍白,烦躁或呆滞,注意力不集中,学习能力下降,可能预示身体缺铁。铁是人体重要的必需营养素之一,是微量元素中含量最多也是最容易缺乏的一种。铁的最佳食物来源是富含血红素铁的肉色内脏和肉类,如动物肝脏、肾脏、心脏、禽类的脏、动物血、红色的山羊肉和瘦猪肉等。

口角发炎、嘴唇肿胀、眼睛瘙痒、溢脂性皮炎:该补维生素B2了。这种维生素是蛋白质、脂肪和碳水化合物代谢中必不可少的物质,主要食物来源是奶类食品、蛋黄、深绿色叶菜、谷物、豆类、坚果、鱼肉类及内脏,含微生物的食品如酸奶、奶酪、酱豆腐、豆豉等通常也富含维生素B2。

便秘:膳食纤维吃少了。导致便秘的饮食原因有以下几个:第一,膳食纤维吃少了,膳食纤维能促进肠道蠕动,增加排便,全谷物、蔬菜、菌藻类和水果是膳食纤维的好来源;第二,水喝少了,每天清晨喝一杯温开水可以刺激胃肠反射,促进肠蠕动;第三,肠道的有益菌群少了,此时要多吃富含益生菌的发酵食物,比如酸奶;第四,吃得太清淡,缺少油脂,可以吃些芝麻、核桃等原味坚果。

腿抽筋:缺矿物质。腿抽筋不仅仅因为缺钙,可能还缺镁、钾,或者说钙、镁、钾的平衡机制被打破了。富含钙的食物有奶制品、豆制品和绿叶菜;豆类、坚果、全谷等是镁的好来源;钾的好来源有果蔬、薯类和豆类。(据《生命时报》)