

女子上医院做各种检查,加了各种病友群,不停地上网搜索各种疾病信息 总担心自己得病,可能就是一种病

□记者 张莉莉 通讯员 萧晨燕

肺部早期癌切除手术后的几个月里,即便医生说手术十分成功,每次检查结果指标也都正常,定海的王女士却还是忧虑不已。

她加了许多病友交流群,对照着自己的“不适”在网上搜索各种疾病信息,稍有点不舒服就跑医院检查,检查结果正常让王女士当下打消了疑虑,但她很快又陷入怀疑中:“万一没有检查出来怎么办?”为达到“绝对的安全”,她继续上医院做各种检查。直到来到舟山市第二人民医院就诊,她才知道自己这是患上了疑病障碍。

对“身患严重疾病”的担心让她无法正常生活

去年,王女士被查出患有早期肺癌,幸运的是手术十分成功,术后状况良好,随后的几次检查结果也都显示一切正常,但这些并没有让王女士安心。

万一复发了呢?万一有什么意外情况呢?这样的念头一直萦绕在王女士的脑海中。她感觉身体有点不舒服,就跑去医院做各种检查,但每回结果都是正常的。常见的小症状也被她无限放大,身上没劲,就怀疑自己得了免疫系统疾病,感觉头晕,就怀疑自己会不会得脑癌……

王女士沉浸在忧虑之中,加了各种病友交流群,寻找同样患癌后依旧活到七八十岁的例子来宽慰自己,用这些积极的信息来说服自己真的没有大碍。

时间一久,王女士已经无法正常工作、生活。她也知道自己这样反复检查没有必要,但就是控制不住自己。

在综合医院医生的建议下,王女士到市第二人民医院心身科门诊就诊。经过详细地问诊、精神检查结合必要的心理测试,心身障碍病区主任袁松给她诊断为“疑病障碍”。

疑病障碍,是躯体形式障碍的一种,主要指患者担心或相信患有的一种或多种严重躯体疾病,反复就医,尽管经反复医学检查显示阴性,以及医生给予没有相应疾病的医学解释,均不能打消患者的顾虑,且常伴有焦虑或抑郁。这是一种由心理、社会等因素导致的、以躯体不适为主要表现的一类疾病。

总怀疑自己得病可能真不是“想太多”

“疑病障碍这个疾病,总体女性患病率要高一些。”袁松介绍说,从年龄上来说,40岁左右易发。在这个时期,人体内激素会发生一些变化,实际上是一种焦虑反应,从心理层面上讲,这是一种对未知状况恐惧导致的内心失控状态,凡事都要追求一个结果、一个准确的答案。当矛头指向自己的“身体不适”,就出现了疑病障碍。

具有敏感、多疑、焦虑、恐惧、固执等性格特质的人,他们容易

过度关注自己的身体和健康,容易产生疑虑和担忧。这些人群生活中经历了一些负面消极事件,如失业、失恋、亲人去世等,可能导致他们过度关注自己的身体和健康,从而引发疑病障碍。有家人起初认为患者的担忧只是小事一桩,认为他们“想太多”或者纯粹“自己吓自己”,从而忽视患者的疑虑和担忧。

这种忽视也可能导致患者感到孤独和无助,加重焦虑和抑郁情绪。相反,家人过度关注患者的身体和健康状况,对他们的症状和感受过分紧张和焦虑,也可能强化患者的疑虑和恐惧,导致疑病症更加严重。

“其实,疑病障碍作为一种实实在在的疾病,它的发生是有病理变化的,大脑中的一些神经递质发生了改变,人们就会出现情绪与行为上的变化。而这种变化不能用‘意志力薄弱、矫情’来解释,更不是简单地叫他‘不要多想’就能劝慰的。”

如何区分健康焦虑和疑病障碍

现实中,每个人或多或少都对自己的身体状况感到过焦虑,但这种健康焦虑和疑病障碍还是有所不同。

如何区分呢?袁松表示,怀疑自己得了疾病去医院检查,这是正常行为。“经过检查确定没有什么问题,就放心了。如果还是不放心的,继续反复检查,甚至不相信医生的判断,不相信正常的检查结果,那可能就要往疑病障碍发展了。”

疼痛是疑病障碍最常见的症状之一,患者常常描述全身多处疼痛,但详细的医学检查并没有发现明显的器质性病变。

疑病障碍患者常常伴随着焦虑、抑郁等情绪症状,他们对自己的健康状况感到极度担忧,并对可能患有的疾病感到恐惧和绝望。

“疑病障碍患者的体验也是真实的,并非是无病呻吟,但他们不知道其实是心理因素造成的,才会不断通过反复检查来寻找病因。”袁松说,疑病障碍的发生与生物易感性、性格特质、家庭养育、负性生活事件等多种因素相关,需要系统地医学干预,包括药物治疗、心理治疗等,也可以结合运动、音乐、瑜伽、冥想等方式调节自己的情绪。

市民周先生一般吃多了会喝杯茶,觉得能解腻,能减肥,想咨询 靠喝茶“刮油”靠不靠谱?



□记者 姚舜好

今年54岁的周先生一直有喝茶的习惯,绿茶、苦丁茶、普洱……来者不拒。原因不是他有多爱这一口清香,而是为了刮油减脂。“我平时吃得,尤其冬天更爱‘胡吃海塞’,因此饭后习惯喝一杯茶。”周先生说,吃多了喝上一杯茶,感觉一会儿就不撑了,似乎喝茶真的能够“刮油”。“事实上,真是如此吗?”

舟山医院全科医学科主治医师霍美雯答复:喝茶确实有一定的加快代谢、促进消化作用,但对于减脂来说效果甚微,不能作为减肥的主要方法。

喝茶为什么会给人能“刮油”的感受?这是因为茶叶中含有茶多酚、茶碱、咖啡因等成分,摄入

一定量后能促进胃肠蠕动,刺激胃酸分泌,加速胃排空,但这不代表喝茶就能减肥。胃排空的速度主要取决于吃了什么东西。碳水化合物在胃里停留的时间是最短的,虽然能快速缓解饥饿感,但饿得也快,而肉类能较长时间维持饱腹感。

不建议喝浓茶,尤其是心肺功能不好的,喝浓茶容易引起心悸。有的人对茶的敏感度高,喝浓茶容易睡不着,这就反而不利于减重。

虽然喝茶对于减肥最多起到一个辅助作用,但喝茶比起含糖饮料还是要健康不少。“日常可以喝一些清淡的茶,至于减肥,还是得靠科学饮食和运动。”

寻医问药

有它测血糖可不用扎手指

要是哪天测血糖,不用抽血、不用扎手指该多好啊!说起测血糖,不少糖友对指尖血糖监测心有余悸。

近期,市中医院内分泌科引进硅基动态智能血糖监测系统,打破了扎手指、抽静脉血监测血糖的束缚,为糖友们带来了福音。

“这个东西好,小小的一个,不用每天都扎手指头了。”今年72岁的黄大伯自从在市中医院装了硅基动态智能血糖监测系统,出院后经常向糖友“炫耀”。

“我倒是不怕测血糖,但我血糖波动特别大,装了这个小东西,医生设置好报警,我血糖不好了他们第一时间就能知道。这可真是方便!”钱阿姨在医生建议下也安装了硅基动态智能血糖监测系统,智能化监测血糖,及时调整用药,目前血糖控制良好。

硅基动态持续实时血糖监测,是通过皮下植入微细柔性传感器,监测皮下组织间液的葡萄糖浓度而反映血糖水平的监测技术。

硅基动态智能血糖监测系统

具有以下特点:

低痛:免指血校准、软针无痛植入、传感器比一元硬币略小;

实时:系统安装在手机上,每5分钟监测一次葡萄糖,通过蓝牙自动实时传输数据,可设置高低血糖报警;

长效:连续14天自动测量葡萄糖,每日自动生成288个葡萄糖记录值;

方便:防水,佩戴后可洗澡、游泳。

适宜人群有哪些?1型糖尿病,血糖波动较大,可了解患者全面的血糖波动信息,辅助制定调整治疗方案;2型糖尿病患者(新诊断患者,调整治疗方案患者,胰岛素治疗患者);出现无法解释的高低血糖或夜间低血糖、无症状低血糖患者,及时发现隐匿高低血糖,避免更多危险情况的出现;妊娠期糖尿病患者;围手术期胰岛素治疗的患者。

(市中医院内分泌科 杨朔)

医生手记

案例分析室