

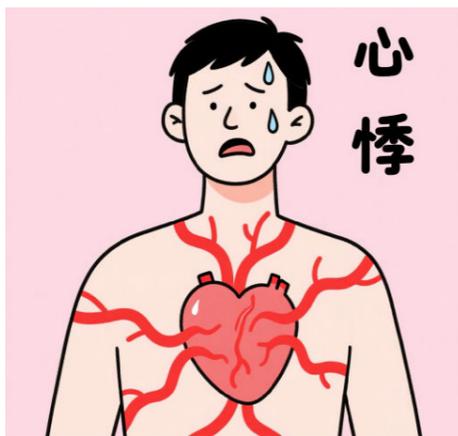
如果你身体不舒服检查没问题 有可能患上植物神经功能紊乱

市中医院治未病科副主任郑萍红：多维度干预可缓解

□记者 高阳 通讯员 石冰沁

市中医院治未病科诊室里，市民李女士向医生描述困扰：白天头部发胀，视物晃动，夜间辗转难眠，面部毫无征兆地阵阵灼热，随即大汗淋漓，每日反复发作多次。“像是体内有座活火山”，她拿出厚厚一叠检查报告：心电图、脑部核磁、血液检测……所有指标都正常。

“这是植物神经功能紊乱的典型表现。”治未病科副主任郑萍红解释，“现代医学称其为自主神经功能紊乱，本质是交感神经与副交感神经的平衡被打破。”



三大诱因 导致植物神经功能紊乱

郑萍红表示，近几年，这类患者占比日益攀升。她解释，植物神经系统如同人体自动驾驶系统，掌管着心跳、呼吸、消化等非意识控制的生命活动。

阴阳失衡是中医视角的核心病机。“当患者如李女士般步入中年，肾阴自然衰减，水不制火则虚热内生。热势上炎，故见面部烘热；迫津外泄，则突发汗出。”郑萍红表示。

而现代研究揭示了植物神经功能紊乱的三大诱因：长期心理压力导致皮质醇异常；熬夜、饮食不规律等打乱生物钟；糖尿病、甲状腺疾病等器质性病变的继发影响。

头痛头晕、视物模糊、耳鸣 症状表现复杂多变

植物神经功能紊乱的症状涉及多个系统，表现多样且复杂。患者往往辗转多个科室却查无实据，没有器质性问题。

心血管系统首当其冲。患者可能出现持续心慌、胸闷症状，甚至有“濒死感”，但冠脉造影显示心脏完全健康。郑萍红说：“这是心神失养的表现，中医称‘心悸怔忡’。”

消化系统同样难逃影响。患者可能因反复腹胀腹泻、消化不良或便秘交替出现、恶心呕吐就诊，但检查后胃肠镜未见异常，却总在情绪紧张时腹痛发作。郑萍红解释：“这是肝气横逆犯脾，导致运化失常，出现胃痛、便秘腹泻交替等症状。”

神经系统症状最困扰患者。头痛头晕、视物模糊、耳鸣、注意力不集中，部分患者伴有抑郁或焦虑情绪。更有多数患者出现无端手脚冷汗或夜间盗汗的症状。

睡眠障碍也是常见症状。患者可能入睡困难、睡眠浅、早醒或多梦，常导致日间疲劳和精力减退。

多维度综合干预 为身体和心理搭建恢复的桥梁

在植物神经功能紊乱的治疗中，综合干预是关键，需从生活方式、心理调节、药物辅助及中医调理多方面入手，为身体和心理搭建恢复的桥梁。

在生活方式与心理层面，规律作息是基础，建议每晚10点前入睡，避免熬夜或频繁调整作息，让神经系统形成稳定的生物钟；每日坚持散步、瑜伽或太极等低强度运动，能促进多巴胺分泌，有效缓解焦虑情绪。郑萍红特别演示“八段锦中的‘摇头摆尾去心火’式”，“通过脊柱旋转刺激交感神经链。”

饮食上减少咖啡因和酒精摄入，晚餐以清淡为主，睡前喝杯温牛奶或蜂蜜水，有助于改善睡眠。心理调节同样重要，可通过冥想、深呼吸、正念训练释放压力，主动与亲友沟通避免情绪积压，若焦虑或抑郁情绪较明显，认知行为疗法(CBT)等专业心理治疗能提供针对性帮助。

药物与中医调理可作为有效补充。谷维素、维生素B1等营养神经药物能改善基础神经功能；针对焦虑抑郁，SSRIs(如舍曲林、西酞普兰)、SNRIs(如文拉法辛、度洛西汀)等药物能发挥作用；短期使用成瘾性较低的唑吡坦、右佐匹克隆可缓解失眠，β受体阻滞剂(如普萘洛尔)则能应对心悸等症状。

郑萍红说：“中医方面，需根据个人体质辨证施治，采用补益心脾、调和肝脾等类方剂；针灸或按摩太冲、涌泉、百会等穴位，以及艾灸、拔罐等方式，能温通经络、改善气血循环，助力身体恢复平衡。”

植物神经功能紊乱患者常陷入“检查一无病一更焦虑”的循环。郑萍红最后建议，当身体出现多系统不适而检查无异常时，不妨换个角度思考，“也许不是器官病了，是调节器官的神经‘累了’”。

新城的张先生被查出 一种不常见的肝炎，想咨询 戊型肝炎 是怎么回事？

□记者 姚舜好

去年以来，家住新城的张先生一直觉得身体不舒服，面黄肌瘦，没有食欲，偶尔伴有头昏等，最近去医院检查后得知自己得了戊型肝炎，就想咨询戊型肝炎是怎么回事。

舟山医院感染疾病科副主任刘华生回复：在日常生活中人们对于乙肝有一定的了解，但对于戊肝却知之甚少。

炎炎夏日，吃烧烤、海鲜，再配上啤酒，是不少小伙伴的夜宵“首选”，但如果吃了没有烤熟的海鲜、肉类就有可能被传染戊肝。换言之就是吃了被戊肝病毒污染的食物。

得了戊肝会出现乏力、胃口不好、吃饭恶心，部分还会出现发热、皮肤眼白发黄等。戊肝一般不会通过空气来传播，主要通过“粪-口”途径传播，比如与戊肝病毒感染者一起吃饭或共用卫生间这种途径传播。

根据世界卫生组织报告指出，在每10名戊肝患者中，有六七人是无症状感染者，即感染后症状轻微或无明显不适，一般不需用药，最终通过自身免疫力清除病毒而痊愈。这类无症状感染者虽然表面上看起来和正常人无异，但实际上却具有传染性，可能在不知不觉中将病毒传播给身边的家人、朋友。戊肝的潜伏期一般为2~9周，在这段时间里，病毒在人体内“潜伏”、繁殖，等出现症状时，往往已经很难准确追溯感染的源头。

相对来说天气热的夏秋季，病毒繁殖比较快，食物容易污染的季节发病率相对要高。孕妇、老年人、慢性肝病患者属于戊肝的高危人群，他们的身体免疫力相对较弱，一旦感染戊肝病毒容易进展为肝衰竭，严重威胁生命健康，因此，这些人群在日常生活中更要做好防护措施。

戊肝是“吃出来的肝炎”，牢记以下四步，预防“病从口入”：

食材煮熟煮透 海鲜、猪牛羊肉中心温度 $\geq 90^{\circ}\text{C}$ ，并持续加热2分钟以上；外出烧烤尽量全熟。

生熟严格分离 家里备两套刀板、餐具；外出就餐拒绝“半生”拼盘，拒绝生熟食混放。

饮水烧开、果蔬洗净 不喝生水、不吃未洗净的凉拌菜；外出旅行选择瓶装水或煮沸水。

重点人群加层“疫苗盾” 育龄女性、老年人、慢性肝病患者建议接种戊肝疫苗，提前筑牢免疫屏障。戊肝无特效药，防永远大于治。守住餐桌卫生，就能安心享受美味。

寻医问药