

身病也需“心药”医

□本报记者 尚慧彬

不久前,在对郑州市中医院罗宏伟主任医生的采访中,他提到,近年来,在消化科门诊经常见到一些病人以消化系统疾病为主诉前来就诊,有以腹痛为主的,有以腹泻为主的,还有以食欲不振为主的……五花八门,什么症状都有。但是,经过认真的检查,其消化系统并没有什么问题;或者消化系统发现了一些问题,但这些问题并不能解释病人的主要症状;或者经过正规治疗,病人的症状并没有明显缓解。在就诊时,病人往往反复强调自己非常痛苦,并且会告诉医生,他(她)曾经在多家医院看过病,用过很多药,但效果不好或者根本没有疗效。这时,如果接诊医生详细询问,病人往往会告诉医生,他(她)经常失眠多梦,心情烦躁,对什么事情都提不起兴趣。这类病人经心理量表分析,往往有不同程度的抑

肚子胀,拉肚子,吃不下,睡不着……把消化道查个遍也没发现问题,原来,病根儿出在“心”上。

郁或焦虑,经过适当抗焦虑治疗,病人症状会获得明显缓解。

罗宏伟说,现在人们的生活节奏越来越快,工作压力越来越大,人际关系紧张,孤独感加剧。在这些因素的共同作用下,很多人会不同程度地出现心理问题,这些心理问题有时会反映到身体上来,所以很多人是因为身体的不适来就诊的。

那么为什么心理问题多导致消化系统出现症状呢?罗宏伟说,中医认为肝主情志,负面情绪长期作用于人体,可导致肝气郁结。肝属木,脾胃属土,祖国医学五行理论认为木能克土,这就解释了为什么焦虑症会出现以消化系统症状为主要表现的情况。

据报道,我国内科住院病人中,中度和以上抑郁障碍患病率为23.7%,焦虑障碍患病率

为34.8%,其中又以消化科、神经内科、心内科、肿瘤科最为多见。有学者指出,受教育程度、社会阶层、家庭氛围及婚姻问题较多等不良因素是促发抑郁焦虑障碍的高危因素。那些受教育程度较低、生活压力大、家庭不和睦、婚姻不幸福的人患焦虑抑郁障碍的几率大大增加。

非心理科医生对心理障碍的误诊在各个国家均较常见,其原因有:大部分患者以躯体不适就诊,导致医生误诊为躯体疾病;临床医生对心理障碍缺乏必要的认识及诊断处理能力;心理疾病尚未得到大多数非心理科临床医生的重视和关注。因此,有必要尽快提高临床医生对心理疾病的诊断、处理能力,使病人能够得到正确的诊断和及时的治疗。

其实,焦虑抑郁并不可怕,只要能够学会放



松精神,舒缓压力,再加上适当的药物治疗,大多数病人都能够得到很好的控制。西方有一句谚语:一个小丑进城,胜过一打医生。只要我们能够保持乐观向上的心态,及时释放压力,适当宣泄情绪,就能够尽情享受生活,远离心理疾病。

爱喝果汁喝出个大花脸

□郑州市第三人民医院 陈锦屏

小林姑娘长得很漂亮,最近,她的脸上出现了越来越多的白斑,成了个大花脸,医生经检查,诊断她患了“白癜风”。医生询问她的生活习惯,得知她爱喝酸性饮料和果汁,医生告诉小林,她发病可能与喝果汁有关,果汁中含有丰富的维生素C,白癜风病人是不能用维生素C的,越用越重。

这是为什么呢?

郑州市第三人民医院皮肤科主任冯霞说,白癜风的病因之一,是由于表皮与真皮之间的黑色素细胞内酪氨酸酶功能减退或丧失,从而生成黑色素量减少,引起皮肤出现局部色素脱失,产生白斑,然后逐渐扩大蔓延。而维生素C恰恰能干扰酪氨酸酶的活性,阻止病变处黑色素的再生与合成,这样,黑色素大大减少。所以,

少喝酸性饮料果汁,不穿紧身衣物,避免阳光直射,保持乐观情绪……这些都是对抗白癜风的有力武器。

白癜风病人服用含维生素C多的水果、饮料及食物,不但无益于白癜风的治疗康复,反而会为白癜风扩散蔓延起到推波助澜的作用。

白癜风虽然不痛不痒,但侵蚀患者的肌肤,影响人的容貌,挫伤人的精神,影响生活、婚姻、工作和社交,是世界性疑难病之一。目前,白癜风病因尚未完全明确,了解白癜风日常禁忌事项,可以预防和控制白癜风发生或发展。

冯霞说,白癜风病人平时尽量不穿紧身衣裤,减少皮肤摩擦刺激;不要在太阳底下曝晒,以防损伤皮肤,引起白斑或使白斑扩散;白癜风病人禁忌饮酒,治疗中不要吃羊肉、鹅肉、韭菜、虾等“发物”;禁服维生素C片,少吃维生素C含量高的水果、蔬菜和其他食品,如草莓、苹果、猕猴桃、番茄、尖椒等,多吃黑色食品和坚

果类食品;白癜风患者一定要保持乐观开朗的情绪,不要急、躁、烦,如果情绪低落,会加重病情。

冯霞提醒,早发现,早治疗,及时控制病情的发展,90%以上患者都能治愈;一定注意,有病不能乱投医,千万不要相信偏方,以免耽误病情;白癜风是不会传染的,不必担心传染问题;对于面积过大,年龄超过50岁的患者,也不要放弃治疗,仍有很大的康复机会。

冯霞介绍,目前,治疗白癜风的方法较多,有西药、中药、外用药以及黑光、激光、黑色素细胞移植等多种方法,可以根据病情采用不同的治疗方法,会取得很好的治疗效果。尤其是黑色素细胞移植技术对于局限性、稳定期的病人治疗效果更好。



烧伤了,我该相信谁?

□鹤煤总医院烧伤美容科 管进超

随着夏季的来临,人们的衣着开始减少,不少俊男美女开始展露肌肉或光滑肌肤。但是这样一来,外露的体表被烧伤的机会就多了。那么,一旦我们被烧伤了,应该采取哪种方式进行治疗呢?这时,会有人建议你涂牙膏、酱油、酱油还有锅底灰,甚至还有的人去找祖传秘方。科学来讲,这些都不是正规的治疗方法。

现代烧伤医学告诉我们,一旦烧伤,马上急救。拿最常见到的烧伤来讲,不管是开水、蒸气还是热汤所致,烫伤之后立刻用冷水持续冲洗30分钟以上。同时尽可能把浸透过开水或者热液的

涂牙膏、酱油、酱油还有锅底灰,冲凉水……烧伤后,会有人建议你用一些土方法治疗,可是,这些方法科学吗?

衣服脱掉,然后马上到医院做医疗处置。烧伤创面的治疗依据烧伤深度和严重程度而有所不同。常见的浅二度烧伤,创面在清创冲洗后用无菌敷料包扎即可,也可配合银锌霜或硝酸银等外用药物,不感染的浅二度烧伤创面一般能在两周左右愈合。深度烧伤创面推荐的治疗是早期切植植皮,能缩短愈合时间,获得最大限度的功能保全。大面积的烫伤还有一个全身治疗的问题,早期是抗休克,然后是抗感染,等创面封闭后就是持续的功能锻炼了。

当然,现代社会人们追求生活质量,还有

一个美观的问题,是很多人所关心的。我的烧伤会留疤吗?现代烧伤医学研究表明,疤痕的形成与否主要是取决于烧伤深度和创面愈合时间。3周是一个分水岭,超过3周而愈合的创面,大都有不同程度的疤痕。医生的正确治疗能够帮助烧伤创面在不感染的情况下尽快愈合,从而预防疤痕的产生,使得烧伤以后的人能够重新以积极良好的心态回归社会,面对生活。

现在,你应该知道烧伤治疗,到底该相信谁了吧!



夏季女性朋友提防膀胱炎

□本报记者 卜俊成

甄女士晨起小便时,突然感觉尿道口处灼热痛,尿液颜色为血红色,便赶快去医院检查,结果医生说她患了急性膀胱炎。

据河南中医学院第三附属医院泌尿科的王磊医师介绍,急性膀胱炎多因大肠杆菌感染尿道,进而上行侵犯膀胱所致。女性多发,因为女性尿道具有宽、直、短的生理特点,尿道口位置与阴道、肛门临近,非常容易感染细菌。

常见症状除了甄女士所表现的尿痛、血尿

注意自身清洁,不憋尿,多喝水,避免辛辣食物,穿宽松内衣……做到这些,就能在炎热的夏季,躲开膀胱炎的困扰。

外,还有尿频、尿急、小腹部疼痛等。症状白天晚间均可出现,病情严重的一个小时就得去洗手间好几次,给患者的生活带来了极大不便。

王磊说,进入夏季,高温渐起,随着人体出汗的增多,很容易遭受细菌的侵袭,稍不注意,就会引起尿道感染,进而引发膀胱炎。发病初期,患者症状很轻微,仅有膀胱的刺激症状,如尿频、尿急、尿痛等。如用抗生素治疗一周,基本上就能控制病情。如果治疗不及时,或治疗不彻

底,很容易造成耐药,反复发作,形成慢性膀胱炎。同时细菌也可经膀胱上行到达肾盂,引起肾盂肾炎。

因此,王磊建议女性朋友在夏季的日常护理上要多加注意,预防膀胱炎的发生。保持会阴部的清洁卫生,每日用清水清洗外阴部;不要养成憋尿的习惯,长期憋尿,会使细菌大量聚集在尿路引发感染;保证房事的清洁,在房事之前,双方都要清洗外阴,房事之后,女性应马上排尿,并清



洗外阴,以便将带进尿道里的细菌冲刷出来;避免辛辣食物的刺激;勤换内裤,内裤以全棉为佳,不宜过小或太紧;注意经期卫生;多喝水。

河南省卫生厅关于为河南省肿瘤医院、河南省医学科学院面向全国公开招聘副院长的公告

河南省肿瘤医院和河南省医学科学院均为隶属于河南省卫生厅的正处级单位。河南省肿瘤医院是一所集医疗、科研、预防、教学、康复为一体的三级甲等肿瘤防治专科医院,开放床位1849张;河南省医学科学院是一所承担全省卫生科研管理职能,集医学科学研究、高层次卫生人才培养、卫生科研管理为一体的公益性科研机构。

为加强干部队伍建设,河南省卫生厅决定为这两个单位面向全国公开招聘副院长。公告如下:

一、招聘职位及职数

(一)河南省肿瘤医院业务副院长(副处级)2名(肿瘤内科学专业、外科专业各1名)。

(二)河南省医学科学院副院长(副处级)2名(均为医学专业)。

二、报名资格

(一)基本条件

年龄在50岁以下(1961年5月1日以后出生)。热爱祖国,拥护党的领导,公道正派,清正廉洁;具有较强的组织管理能力,能够独立开展国际学术交流。

(二)资格要求

1.河南省肿瘤医院副院长资格要求

报名人员应同时具备以下第(1)、(2)、(3)项条件:

(1)具有全日制硕士研究生以上学历及博士学位,具有内科或外科专业正高级技术职称。

(2)在三级甲等医院从事临床工作10年以上。

(3)具有三级甲等医院中层(正科级以上)管理岗位3年以上工作经历。

(4)具有出国留学经历,承担过国家课题、担

任省级以上科学技术带头人经历者,以及取得国家级科技成果、省部级二等以上科技成果或荣获国家级、省部级政府授予的荣誉称号者优先。

2.河南省医学科学院副院长资格要求

报名人员应同时具备以下第(1)、(2)、(3)项条件:

(1)医学专业,具有全日制硕士研究生以上学历及博士学位,具有正高级技术职称。

(2)从事相关科研业务工作10年以上。

(3)具有科研院所或三级甲等医院中层(正科级以上)管理岗位3年以上工作经历。

(4)具有出国留学经历,承担过国家课题、担任省级以上科学技术带头人经历者,以及取得国家级科技成果、省部级二等以上科技成果或荣获国家级、省部级政府授予的荣誉称号者优先。

(三)免笔试条件

在国家级主要学术团体担任常委以上职务,经组织专家论证评估同意,可免于笔试,直接进入面试程序。

三、报名

网上报名时间:6月10日~6月25日。请从河南省卫生厅网站(www.hnwt.gov.cn)下载详细招聘说明和报名要求。

四、联系方式

联系人及电话:

胡老师、苏老师:(0371)65957454

张老师:(0371)65897795

E-mail:hnzpfyz@163.com

详细地址:郑州市纬五路47号院2号楼305室
邮政编码:450003