

百家讲堂

主观性耳鸣的心理疗法

□孙麦青



主观性耳鸣即神经性耳鸣,指无外界声源刺激,而耳内或头部感觉有声音。它是一类症状而非一种疾病。耳鸣的治疗方法颇多,包括药物治疗、外耳道滴药法、针灸、放血疗法、催眠疗法、掩蔽疗法、音乐疗法、手术疗法、电刺激疗法、局部封闭疗法、低强度激光、高压氧疗、生物反馈治疗、微量元素疗法、传统中医中药治疗、气功、瑜伽、太极等。目前,耳鸣尚无特效的治疗方法。随着人们对生活质量的重视,耳鸣对患者生活质量的影响越来越受关注。部分耳鸣患者伴有不同程度的心理障碍,出现恐惧、抑郁、焦虑,造成学习、社交及工作困难。因此,耳鼻喉科医生应与心理医生相互配合,将药物治疗与心理治疗相结合。主观性耳鸣常用的心理疗法有3个,即认识疗法、音乐疗法、心理暗示疗法。

认知疗法

认知疗法是通过分析患者的情绪状况、异常思维方式,指出其不合理之处并加以指点,以改变患者的不良认知及不正确的行为,以达到治疗的目的。医生需要与患者进行良好的沟通。当患者身体状况良好、心情愉悦时,耳鸣常减轻;反之,当患者身

体状况差、心情较差时,耳鸣常加重。耳鸣可让患者产生恐惧、抑郁等情绪,导致社交及工作困难。而这些心理因素的存在往往加重耳鸣,出现恶性循环。因此,向患者提供一些耳鸣的常识及相关知识可以减轻患者对耳鸣的焦虑,舒缓患者对耳鸣

的过度紧张情绪。医生可以让患者了解治疗措施、用药目的及用药中可能遇到的情况,如高压氧疗的目的、注意事项,用营养神经类药物可能引起的头痛、心前区不适等。医生与患者相互合作、相互配合,才能摆脱耳鸣的烦恼。

音乐疗法

耳鸣患者烦躁时会引起紧张反应,如神经质、过度兴奋、睡眠障碍等。舒缓而优雅的音乐可以使患者紧张、焦虑的情绪得到缓解,使患者保持心情愉快。

音乐还可以分散患者的注意力,阻止耳鸣“中枢化”。避免让患者处于极度安静的环境中,尤其是睡觉前,伴随音乐入睡可改善患者因耳鸣导致的人

睡困难。随着睡眠质量的改善,耳鸣可以减轻。另外,要让患者学会转移注意力,将对耳鸣的关注转移到其他事物上。

心理暗示疗法

如果条件允许,医生可以与心理医生联合为耳鸣患者诊治。在安静、舒适的环境下,让患者想象最能让其感到舒适、惬意、放松的情境,例如想象自己在群山环绕中,在青松翠柏间,白云

飘逸,清风徐徐,聆听大自然的声音,感受大自然的美丽……给予患者指导时,医生要语气柔和、语调适中,使语言生动形象,最终让患者充分放松,舒缓过度紧张的情绪。同时,在与患者交

流的过程中,医生应避免使用消极言语,如“耳鸣没有什么治疗方法”“用这种方法试试看吧”“你来得太晚了”等,要给予患者足够的信心。(作者供职于河南省中医院)

盗汗验方

验方1:乌梅30克,浮小麦15克,五味子10克,大枣5枚,水煎服,每天1剂,适用于阴虚盗汗。
验方2:黑豆100克,红枣20克,黄芪、党参各50克,水煎

服,每天1剂,适用于气虚盗汗。
验方3:党参15克,煨龙骨、牡蛎各30克,麻黄根10克,五倍子15克,适用于体虚盗汗。(张可堂)

自制防针头刺伤回收器

在诊疗实践中,废弃的注射用针头易刺伤人,给储藏、运输造成困难和不便,并造成环境污染。笔者通过长期的实践,发明了一种选材简单、实用、实现废物再利用的注射用针头毁型防刺伤回收器。其具有制作简单、防刺伤效果好、成本低、易推广等优点,适合在基层医疗机构使用。

将剪好的针管斜行面,经空玻璃输液瓶乳胶盖将针管体垂直插入4/5处,将瓶外针管体部分用胶布缠上两三圈固定;最后,用20毫升针管抽取2%戊二醛或84消毒液30-50毫升,经毁形器乳头口注入回收瓶内。至此,注射针头毁型防刺伤回收器制作完毕。

一、材料:250毫升或500毫升空玻璃输液瓶1个,1毫升针管1个。
二、制作方法:首先,将1毫升针管抽出针管芯,用剪刀在针管柄上方处斜型剪掉管柄,留下管体部分;接着,用剪刀将针头柄与针管乳头并齐处横面将头剪下,剪掉针头;然后

射器的针头全部插入毁型防刺伤回收器乳头口内,迅速将注射器折90-100度,然后反方向折180度,将针头折断。此时针头落入毁形器瓶内。
四、注意事项:折针头速度不要太慢,以免影响针头折断的效果。(郑州市 韩建中)

结肠水疗治药物性便秘

30岁的李女士吃减肥药减肥,体重减了一些,但是便秘也来了。为了减轻便秘的痛苦,李女士每天靠牛黄解毒丸、三黄片、果导片等维持通便,一旦不吃药就排便困难。

结肠水疗可以协助患者及时排出粪便,彻底清除肠腔内滞留的宿便,软化肠腔内干硬的粪便,恢复肠黏膜的正常分泌功能,改善便秘引起的精神症状。邓业巍表示,与传统的灌肠相比,结肠水疗采用现代化

郑州人民医院肛肠科主任任邓业巍了解了李女士的病情后,认为是她治疗便秘不够科学,产生了药物性便秘,决定为她采取结肠水疗。经过几次治疗后,便秘便不再“骚扰”李女士了。

结肠水疗是通过一种专门的设备经肛门向结肠内注入净化过滤过的适宜温度(36-38摄氏度)水,对大肠进行清洁灌洗的一种治疗方法。该方法就是协助人及时、有效、彻底地排出粪便和大肠内的有害物质,适用于各种原因引起的便秘。

结肠水疗是通过一种专门的设备经肛门向结肠内注入净化过滤过的适宜温度(36-38摄氏度)水,对大肠进行清洁灌洗的一种治疗方法。该方法就是协助人及时、有效、彻底地排出粪便和大肠内的有害物质,适用于各种原因引起的便秘。

需要提醒的是,结肠水疗治疗便秘虽然效果明显,但是不适合高血压病、心脏病、动脉瘤患者,以及妊娠期女性等。(郑州市 潘黎黎)

多愁善感可致咽炎反复

每当说起林黛玉,人们首先想到她多愁善感、郁郁寡欢的性格。其实,林黛玉弱柳扶风的娇弱身体与她的这种性格是分不开的。整日双眉紧锁,心情如此压抑,怎么能不生疾病呢?在生活中,慢性咽炎患者经过系统治疗后,有的多年不犯,有的却反复发作。遇到把“最近心里很烦”挂在嘴边的咽炎患者,河南中医药大学第一附属医院耳鼻喉科嗓音治疗室副主任医师梅祥胜说:“你这种像林妹妹一样的性格怎么能不生疾病?多愁善感,情志不畅是咽炎反复发作的一大诱因。”

另外,情志不畅还可以导致肝郁脾旺,痰浊内生。一些患者在空闲的时候不停地清嗓子,也是一工作起来就没有症状了,这也是压力大、情绪紧张等原因引起的嗓子不适,属于慢性咽炎的初期。

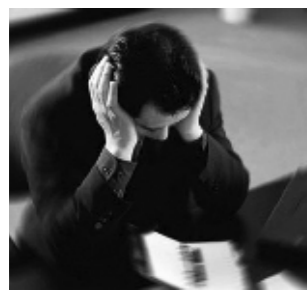
梅祥胜说,慢性咽炎还称为“慢喉痹”,其中就有气郁咽喉证。气郁咽喉指的是人由于情志不畅等原因导致肝气郁结、气机不畅,表现在胃部即为胸腹胀闷,表现在咽喉部则为咽干多

因此,对于情志不畅导致的慢性咽炎反复发作,应当有针对性地疏肝解郁、化痰利咽治疗,可服用由法半夏、厚朴、茯苓、生姜等组成的半夏厚朴汤,临床效果较好。伴多痰者,加瓜蒌、贝母;有咽部增生滤泡者,加玄参、牡蛎等具有软坚散结的草药;咽干、黏膜萎缩者,加能够养阴生津的沙参、柴胡、白芍药等。另外,柴胡疏肝散、逍遥散等可以酌情加减。莲子心、薄荷叶等泡茶,凉拌、清炒苦瓜等对情志不畅的慢性咽炎患者也有食疗作用。(郑州市 何世祯)

(本版图片为资料图片)

急 诊 见 闻

急救遭遇精神病患者



“驻马店市乐山路与置地大道交叉口,第五大道宾馆,内科患者”的求救电话一打来,急救医生石岩、护士郭桃桃就迅速出发赶往现场。

在宾馆里,一名年约30岁、又高又壮的青年男子被家属摁倒在床上。石岩见状,询问患者的情况。其家属只是说:“你们看看吧!”

患者嘴里不停地嘟囔着“崩盘……”石岩小声询问家属:“怎么了,他是不是有精神病?”

“不知道,这是第一次。”其家属低声回答。给患者初步检查后,急救人员、患者家属、警察等把患者带往一楼,准备送往医院。

在宾馆狭小的电梯里,那个有说有笑、看上去挺正常的患

者,突然对电梯里的人抬腿“一通横扫”。由于郭桃桃站在患者的正对面,患者飞起一脚重重地踢中她的下腹!顿时,郭桃桃眼前一黑,头发热,腹痛如绞,缓慢地蹲了下来。石岩、警察、患者家属也不同程度的被踢打。郭桃桃强忍着腹痛,把这个处于躁狂状态的精神病患者送到了精神病医院。

一直到晨会交接完工作,郭桃桃才有空进行体检,幸亏只是软组织损伤。护士长叮嘱郭桃桃回家休息,注意观察,有情况随时向科室报告。

在120急救站,急救队员受到诸如此类攻击的事件时有发生。他们面对陌生、复杂的院前急救现场,人数众多、情绪激动的患者家属,要在短时间内作出疾病诊断,并采取急救措施。但是在院前急救的过程中,急救人员缺乏对精神病特别是暴力倾向的精神病患者的处置技术和设备,在现场经常难以正确处理。急救人员自身的人身安全都无法保证,又怎么去救助这些精神病患者呢?笔者建议,遇到这种情况,医务人员应该向精神病医院求助。(驻马店市 张凤霞)

精 约

本版是乡村医生的交流园地,以推广适宜技术为己任,内设百家讲堂、妙招共享、诊余闲话、县域动态、急诊故事、误诊误治等栏目。期待您的参与,内容和体裁不限。

联系人:苏文娟
投稿邮箱:316367508@qq.com
邮政编码:450003
地址:郑州市纬五路47号院2号楼605室医药卫生报社编辑部

误 诊 治

『甲减』延误治疗一例



刘女士,女,34岁,因乏力、食欲缺乏、记忆力减退、便秘4年就诊。两年前,患者曾就诊,当时正处于哺乳期,血常规血红蛋白80克/升,考虑缺铁性贫血,给予对症治疗,但治疗1年血红蛋白未见升高。1年前,患者被确诊为乳腺癌,手术前血红蛋白70克/升,疑为恶性肿瘤消耗所致。术后化疗并继续按缺铁性贫血治疗,贫血仍然无好转。患者食欲减退加重,记忆力明显下降,伴心悸、胸闷。体格检查:体温36摄氏度,脉搏52次/分钟,呼吸20次/分钟,血压90/60毫米汞柱,毛发稀疏,眼睑轻度浮肿,唇厚舌大,甲状腺不大,双手掌呈姜黄色,心律齐,心前区闻及收缩期杂音,不传导,心率为52次/分钟。血红蛋白67克/升,心电图提示窦性心动过缓,心肌酶谱均升高,血糖正常,胆固醇增高。此时,笔者注意到患者贫血出现心肌损害,符合甲状腺功能减退症(简称甲减)表现,经甲状腺功能五项检查确诊,给予左甲状腺素口服,病情逐渐好转,现心肌酶谱及甲状腺功能已恢复正常,血红蛋白101克/升。

甲状腺功能减退症是由多种原因引起的甲状腺激素合成、分泌或生物效应不足所致的内分泌疾病,病因复杂,多为原发性,多见于中年女性,男女之比为1.5~1:10。甲状腺功能减退症主要影响代谢及脏器功能,累及运动、神经、心血管、消化、内分泌等系统,表现为畏寒、乏力、少汗、少言懒动、食欲减退、皮肤干燥、贫血、水肿、唇厚舌大、记忆力减退、智力低下、嗜睡、窦性心动过缓、心包积液、厌食、腹胀、便秘等,病程较长者3%有特征性外貌,胆固醇、心肌酶谱明显增高。

误诊原因:一、问诊不仔细,病情无好转未再详细询问;二、考虑问题片面,没有综合分析病情,思维局限,仅以哺乳期、恶性肿瘤、化疗损伤等解释贫血;三、查体不仔细,患者心率慢,唇厚舌大,心前区杂音,未重视;四、医生对甲状腺功能减退症认识不足。笔者提醒医生对于常见的临床症状(如贫血、乏力、盗汗、头痛等)在考虑常见病、多发病的同时要全面分析病情,尤其对于病程长、病情无好转病例要换一种思维方式考虑,争取早确诊、早治疗,以免给患者造成不必要的痛苦和经济损失。(李华)

如何防止类风湿关节炎导致残疾

□张胜富

类风湿关节炎又称类风湿(Rheumatoid arthritis, RA),是一种病因尚未明了的慢性全身性炎症性疾病,可能与内分泌、代谢、营养、地理、职业、心理和社会环境的差异,细菌和病毒感染及遗传因素等有关,以慢性、对称性、多滑膜关节炎和关节外病变为主要临床表现,好发于手、腕、足等小关节,反复发作,呈对称分布,属于自身免疫炎症性疾病。类风湿关节炎患者的统计数据显示:50%~70%的类风湿关节炎患者在患病两年后出现骨破坏症状,70%的患者在得病3年后变残疾,严重影响了生活质量。如果病情严重,患者的寿命会因此缩短10~15年。因此,在许多人的眼里,类风湿关节炎是“不死的癌症”,已经和残疾画上

了等号。那么,对于类风湿关节炎患者来说,致残真的是不可避免的吗?答案是否定的。其实,类风湿关节炎只要及时诊断并进行积极规范的治疗,完全可以控制住病情,不仅关节不再肿痛,而且不会继续破坏骨质,从而完全恢复正常人的生活。我国目前有类风湿关节炎患者约500万人,如果患者没有接受及时规范的治疗,约一半患者在患病两年后病情变得严重。随着病情的进展,患者可出现关节挛缩、不稳定、关节明显肿胀并伴有积液;关节持续性肿胀、疼痛;关节活动明显受限,甚至出现畸形;X线片显示其关节间隙变窄或消失、骨质疏松等。若不及时进行有效的治疗,关节将逐步畸形,最终丧失日常生活能力,生活质量严重下降。在世界范围内,许多患者因得不到积极正规的治疗导致致残,不得不在轮椅上度过

余生。因此,世界卫生组织号召对类风湿关节炎要早预防、早治疗、防止致残。那么,作为类风湿关节炎患者,如何预防病情加重呢?笔者建议从以下几个方面入手:一、重视,对疾病不要盲目乐观,不要认为“对身体影响不大,只是关节疼而已”,要意识到类风湿关节炎对关节的破坏性。要配合医生做长期、正规治疗。二、走出类风湿关节炎的诊疗误区,摒弃特效药、止痛药、最新疗法、能够彻底根治等虚假广告宣传,为早诊断、早治疗争取宝贵时间,骨关节破坏之前的时间尤为重要。三、积极配合医生,辨证施治,制订合理的个性化诊疗方案,从根本上调节患者的免疫系统,控制病情的进展。这不仅显著缓解疼痛和僵硬等症状,而且能进一步阻止

关节损害,降低残疾的发生率。四、定期复查,根据病情调整治疗方案。治疗类风湿关节炎并非“一药到底”;一种治疗方案现在有效,并不等于以后都有效,要根据病情发展和转归适时调整治疗方案。因此,在随访中,医生可能根据病情和药物副作用来调整用药。对于处于缓解期的患者,可以每3个月至半年复查一次。五、巩固治疗尤为关键,患者服药后,虽然病情得到控制,但是关节内部的病变(如滑膜炎、滑膜增生、软骨下破坏及骨侵蚀等)过程并未真正停止,只有较长时间应用改变病情的药物,才能阻止病情的进展。六、树立战胜疾病的信心,规范的治疗以及在日常生活习惯上的调整预防和适当的功能锻炼,完全可以阻止或延缓类风湿关节炎的发展。

名 医 介 绍

娄多峰教授 河南风湿病医院创始人,为全国首批名老中医药专家,享受国务院特殊津贴,荣获“国医大师,风湿泰斗”称号,是中华中医药学会常务理事、中华中医药学会风湿病分会顾问、中国中西医结合学会风湿病专业委员会顾问。他创立的风湿病“虚邪痹”理论被编入全国高等中医药院校新教材《中医风湿病学》。
坐诊时间:每周一、周四、周五上午



医 院 简 介

河南风湿病医院于1995年经河南省人民政府中医主管部门——河南省中医管理局批准建立。该院是“集医疗、科研、教学、康复为一体,国内规模较大,珍珍手段较齐全”的省级中医风湿病专科医院。该院是在百余年娄氏治痹经验的基础上,在党和政府发展中医药、挖掘名老中医药专家经验等政策的大力支持下,为了满足风湿病患者的诊疗需要而建立的。目前,该院是河南中医学院教学医院、省直医保定点医院、省级新农合定点医院、郑州市基本医疗保险定点医院,拥有河南省重点中医专科。该院主治:类风湿关节炎、风湿性关节炎、强直性脊柱炎、骨性关节炎、痛风、产后风湿等疑难风湿病,中医诊疗特色突出,疗效持久肯定。

地址:郑州市花园口(市内乘坐520路公交车直达)
电话:(0371)65592059(门诊部) (0371)65591140 (24小时热线)
传真:(0371)65591522(农合办) 邮政编码:450045 网址:www.rheumatic.net